

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA**

**Escola Superior de Tecnologia e Gestão**

**Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho**

## **Nomofobia – um fator de risco psicossocial emergente**

Joaquim José Frade Figueiredo  
n.º 17064

**Orientadora**

Professora Doutora Marta Isabel Casteleiro Amaral

Beja, 2019

## EPÍGRAFE

“Hoje em dia cada um de nós está ligado eletronicamente a todo o mundo,  
e, no entanto, nunca como agora nos sentimos tão sós.”

Dan Brown

## **AGRADECIMENTOS**

À minha mulher e companheira de toda uma vida, Maria João, por estar sempre, sempre, ao meu lado.

Às minhas filhas, Filipa e Leonor, que amo incondicionalmente.

À minha orientadora, Professora Doutora Marta Amaral, pela disponibilidade e generosidade reveladas em todas as minhas demandas, sempre acompanhadas pelas críticas construtivas, correções e sugestões pertinentes que, incansavelmente, me soube e quis transmitir.

## Resumo

Apesar dos imensos benefícios que as novas tecnologias de informação e comunicação, e especialmente os *smartphones* e em particular as aplicações que promovem a interação social, trouxeram para os seus utilizadores, certo é que, paralelamente, as mesmas também provocaram impactos negativos no seu quotidiano, aparecendo e progredindo nos últimos anos um emergente tipo de fobia – a que se chamou nomofobia, e se caracteriza pelo desconforto ou angústia resultante da impossibilidade de acesso à comunicação através de aparelhos telefónicos móveis – face à natureza omnipresente desta tecnologia, tema este atualmente ainda pouco investigado.

O presente trabalho de pesquisa exploratória, visa analisar e compreender o fenómeno do ponto de vista dos fatores de risco psicossociais relacionados com o trabalho, principiando pela revisão da literatura, que dará suporte teórico à temática em investigação, seguindo-se-lhe o estudo empírico com a formulação e operacionalização de entrevistas semiestruturadas, apresentação e discussão dos resultados das mesmas, e as reflexões finais que se impõem retirar de todo este trabalho.

Apesar do nosso trabalho poder ser considerado restrito e apresentar importantes limitações, propomo-nos apresentar possíveis contributos do mesmo para o campo científico onde se insere, e, ainda, pistas futuras para a investigação sobre o tema.

Palavras-chave: nomofobia, riscos psicossociais, smartphone, trabalho.

## **Abstract**

Despite the immense benefits that the new information and communication technologies, and especially the *smartphones* and in particular the applications that promote social interaction, have brought to their users, it is certain that, in parallel, they also had negative impacts in their daily lives, appearing and progressing in recent years an emerging type of phobia – which is called nomophobia, and is characterized by discomfort or anguish resulting from the impossibility of access to communication through mobile telephone handsets – due to the fact of the omnipresent nature of this technology, a subject that is still under-researched.

The present exploratory research work aims to analyze and understand the phenomenon from the point of view of work-related psychosocial risk factors, beginning with a review of the literature, which will provide theoretical support to the research topic, followed by the empirical study with the formulation and operationalization of semi-structured interviews, presentation and discussion of their results, and the final reflections that must be drawn from all this work..

Although our work may be considered restricted and present important limitations, we propose to present possible contributions of it to the scientific field where it is inserted, and also future clues for the research on the subject.

**Keywords:** nomophobia, psychosocial risks, smartphone, work.

# INDÍCE

<b>EPÍGRAFE</b>	II
<b>AGRADECIMENTOS</b>	III
<b>RESUMO</b>	IV
<b>ABSTRACT</b>	V
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	9
1.1. Justificação e pertinência da investigação	10
1.2. Objetivos gerais e específicos da investigação	12
1.3. Estrutura do projeto	13
<b>2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>	15
2.1. Segurança no trabalho – perspetiva histórico-legal	15
2.2. Riscos psicossociais	17
2.2.1. Fatores de risco	19
2.2.2. Principais riscos psicossociais	21
2.2.3. Consequências	22
2.2.4. Estratégias de intervenção	24
2.3. Fobias e dependências	28
2.3.1. Conceito e características	28
2.3.2. Tipos e etiologia das fobias	29
2.3.3. Tecnologia e relação com as fobias	30
2.4. Nomofobia	31
2.4.1. Conceitos	31
2.4.2. Sintomatologia	33
2.4.3. Efeitos da nomofobia no local de trabalho	34
<b>3. METODOLOGIA DO ESTUDO EMPÍRICO</b>	36
3.1. Objetivos	36
3.2. Tipo de estudo	38
3.3. Plano de investigação	39
3.4. Modelo de análise	40
3.5. População alvo	42

3.6. Instrumento de recolha de dados	45
3.7. Técnica de tratamento de dados	49
<b>4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>51</b>
4.1. Análise da entrevista aos especialistas	51
4.2. Análise da entrevista aos trabalhadores com profissões de risco	54
<b>5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>58</b>
5.1. Nomofobia no trabalho: características e consequências	58
5.2. Nomofobia: um novo risco psicossocial?	60
5.3. Nomofobia: caminhos para a prevenção em contexto laboral	62
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>65</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>67</b>

## **Índice de figuras**

Figura 1 – Consequências individuais	23
Figura 2 – Consequências organizacionais	24
Figura 3 – Esquema modelo de análise	41

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 – Fatores de risco psicossocial	20
Tabela 2 – Caracterização sociodemográfica dos entrevistados (especialistas)	43
Tabela 3 – Caracterização sociodemográfica dos entrevistados (trabalhadores)	44
Tabela 4 – Construção da entrevista aos especialistas	47
Tabela 5 – Construção da entrevista aos trabalhadores	48
Tabela 6 – Codificação de entrevistas	50

## **Índice de apêndices**

Apêndice 1 – Guião da entrevista – Especialistas	74
Apêndice 2 – Guião da entrevista – Trabalhadores	79
Apêndice 3 – Grelha de Análise de Conteúdo das Entrevistas aos Especialistas	85
Apêndice 4 – Grelha de Análise de Conteúdo das Entrevistas aos Trabalhadores	94



# 1. INTRODUÇÃO

A Internet trouxe alterações profundas nos hábitos e na vida quotidiana dos consumidores em todo o mundo.

Um estudo da empresa “Kantar TNS” encomendado pela Google em 2012<sup>1</sup>, que incluiu entrevistas a 625 mil consumidores em todo o mundo, durante cinco anos, aferiu que um em cada três consumidores de 40 mercados tinha acesso a um *smartphone* e esse valor subiu para 70% em 2016. Em Portugal, e segundo a mesma fonte, registou-se uma subida também acentuadíssima, de 18% para 67%. Por todo o mundo, quase um terço dos utilizadores revela usar o *smartphone* como meio de aceder à Internet com mais frequência do que através do “*personal computer*” (PC) ou do *tablet* (em Portugal, este número atinge os 23%). Também em 2016, a percentagem de consumidores que referem usar *smartphones*, *tablets* e *personal computer* (PC) subiu de 3% para 23%.

Talvez nenhum outro dispositivo na história tecnológica da humanidade se tenha incorporado mais nas vidas dos consumidores do que o *smartphone*. Pedir hoje a qualquer pessoa que renuncie ao seu *smartphone* por algum tempo, por menor que este seja, resultará em resistência ou mesmo liminar oposição da sua parte. Desde publicações e partilhas de acontecimentos e notícias no *facebook* até à verificação de *e-mails* pessoais ou de trabalho, bem como conversas em grupo no *whatsapp*, apenas para referir duas das mais populares aplicações, os *smartphones* são usados todos os dias para uma enorme variedade de tarefas, até mais do que os PC. Mas como começou tudo isto? Para quem não tenha idade suficiente para se lembrar da vida antes dos *smartphones*, imaginar um mundo sem eles será muito difícil. O que poderá ainda surpreender mais é o facto de que tais dispositivos eram, em grande parte, artigos de nicho de mercado há apenas 10 anos. A adoção em massa do *smartphone* é, sem dúvida, um marco histórico.

Assim, o uso dos *smartphones* tem aumentado exponencialmente em todo o mundo, tornando-se parte integrante do nosso quotidiano. Para além dos serviços de telefone e texto, estes dispositivos permitem que os utilizadores façam transmissões em tempo real, enviem e recebam *e-mails*, utilizem serviços de “*global positioning system* (GPS) e pratiquem jogos, incluindo ainda uma tecnologia poderosa que permite a interação

---

<sup>1</sup> Exame Informática, Triplica o número de utilizadores de *smartphones* em Portugal em quatro anos, consultado em <http://exameinformatica.sapo.pt/noticias/mercados/2017-02-27-Triplica-o-numero-de-utilizadores-de-smartphones-em-Portugal-em-quatro-anos> (3/12/2018)

continua com os serviços online, permitindo o consumo de uma ampla gama de conteúdos, com particular incidência para as chamadas redes sociais.

Obviamente que tão intensivo uso afeta negativamente a vida das pessoas, com implicações profundas na sua saúde mental, física e social e bem-estar. É importante consciencializar o público para esta “epidemia” crescente, e seus riscos psicossociais associados, não numa perspectiva proibicionista, mas, isso sim, da promoção de um uso seguro, saudável e consciente.

### **1.1. Justificação e pertinência da investigação**

O *smartphone* é um dos dispositivos tecnológicos mais populares em todo o planeta. Em 2017 um estudo internacional estimou que quase metade (47%) dos inquiridos em todo o mundo passou cinco ou mais horas diariamente a mexer nos seus *smartphones*<sup>2</sup>.

Embora existam preocupações significativas sobre os efeitos na saúde da dependência dos *smartphones*, e consequentes estudos, a relação entre esta dependência e a segurança no trabalho raramente tem sido estudada. Os trabalhadores de diversas áreas desviam a sua atenção para interrupções e outras distrações, diminuindo assim a eficiência e a produtividade na execução das suas tarefas. Para a realização de uma atividade, que seria aparentemente simples para um profissional, parece, nos tempos atuais, requerer um lugar com acesso à internet, *smartphones* e equipamentos com acesso remoto à informação (Reis, 2016; Oliveira, Barreto, El-Aouar, Abbas., Souza & Pinheiro 2017).

As atividades quotidianas das pessoas solicitam um alto número de tomadas de decisões, as quais envolvem e necessitam do uso da internet – seja por via de computadores ou *smartphones*, tendo o desenvolvimento tecnológico e a globalização proporcionado uma enorme gama de opções capazes de retirar o foco do indivíduo, fazendo com que o seu raciocínio, e atividade sendo exercida, seja interrompido, afetando o sujeito em momentos de extrema importância (Reis, 2016).

Na atual conjuntura tecnológica, um utilizador pode ser informado de forma imediata quando recebe *e-mails*, mensagens via aplicações, redes sociais e outras formas de

---

<sup>2</sup> Consultado em:

<https://www.statista.com/statistics/781692/worldwide-daily-time-spent-on-smartphone/> (4/12/2018)

interação interpessoal. Os *smartphones*, e outros modelos de dispositivos móveis, são o tipo de equipamento que pode ser utilizado em inúmeros locais e situações do quotidiano, uma vez que são totalmente capazes de proporcionar aos seus utilizadores conectividade com aquilo que é necessário para a execução do seu trabalho (King, Valença, Silva, Sancassiani & Nardi, 2014); Baldanza, Souza, Amorim, Barbosa, & Abreu, 2016; Oliveira *et al.*, 2017).

Devido à sua portabilidade, o uso de tecnologias móveis auxilia os indivíduos a superar restrições físicas outrora obrigatórias para a relação laboral e comercial tradicional, onde o contacto direto com o cliente ou equipamentos era indispensável. Mecanismos, arquivos e tantos outros sistemas, públicos ou privados, podem ser acedidos de forma remota com apenas alguns “cliques” no telemóvel, os quais contam não apenas com meras funções de transmissão de voz, mas evoluíram para auxiliar na troca de dados à distância (Oliveira *et al.*, 2017).

Deste modo, é um tanto esperado que as interrupções ocasionadas pelo uso de tais aparelhos e suas aplicações/funções disponíveis possam apresentar efeitos perniciosos à saúde e desempenho dos trabalhadores, uma vez que estimulam os utilizadores a despenderem energia e capacidade cognitiva em mais do que uma tarefa (Reis, 2016; Sharma, Sharma, Sharma, e Wavare, 2015).

Perante isto, são evidenciados casos de dependência do uso de aparelhos telefónicos, ocasionando desatenção em atividades de extrema importância e grau de perigosidade, desmotivação, dificuldades de concentração além de outros problemas de saúde que serão observados mais detalhadamente (Reis, 2016; Sharma *et al.*, 2015). Paralelamente, o desenvolvimento de um padrão “*workaholic*”, desmotivação, produtividade reduzida, cansaço e outros problemas não são doenças propriamente ditas, mas sim fatores psicossociais de risco, os quais, outrossim, são capazes de trazer o desenvolvimento de patologias na vida dos trabalhadores, interferindo na sua vida familiar e social, bem como no ambiente de trabalho – reduzindo a segurança do trabalho (Cadena, Lugo, Atilano, Hoyos & Magaña, 2016).

De entre os riscos psicossociais emergentes parece-nos surgir a nomofobia (*no mobile phone phobia*), palavra que indica o terror sentido por indivíduos ao estarem longe dos seus *smartphones*. O risco trazido à saúde individual e segurança do trabalho é representado pelo facto de que esta “enfermidade” não apresenta sintomas conjuntos de

diversos outros fatores de risco psicossociais no local de trabalho, considerados como tal pela Direção Geral de Saúde<sup>3</sup> - conteúdo do trabalho, carga e ritmo de trabalho, horário de trabalho, controlo, ambiente e equipamentos, cultura e função organizacional, relações interpessoais no trabalho, papel na organização, desenvolvimento da carreira, interação trabalho-casa, novas formas de contratação e insegurança laboral, intensificação do trabalho, fortes exigências emocionais no trabalho.

Sendo assim, a dependência de *smartphones* é um problema sério e atual para a segurança do trabalho, motivo pelo qual o presente estudo encontra justificação na necessidade de identificar as suas causas e efeitos nos trabalhadores, além de localizar formas de redução das consequências causadas pelo seu uso, tanto para os indivíduos quanto para o seu local de trabalho, garantindo maior e melhor segurança para todos os envolvidos (Oliveira *et al.*, 2017; Sharma *et al.*, 2015).

## 1.2. Objetivos gerais e específicos da investigação

A nível geográfico e de tempo, o presente estudo sofre das limitações impostas ao seu autor, isto é, está genericamente limitado à realidade nacional, ainda que sejam utilizados outros exemplos de realidades além-fronteiras, sendo que as limitações de tempo já referidas refletir-se-ão na profundidade de análise, e, principalmente, do trabalho prático desenvolvido.

O tema do presente trabalho será - Nomofobia um fator de risco psicossocial emergente - pretendendo-se, nomeadamente, compreender o atual modelo dos riscos psicossociais, e perceber se esta nova fobia poderá ter enquadramento neste modelo ou, de “*per si*”, constituir ela própria um risco emergente individualizado, sendo este o objetivo geral da investigação.

Para que o objetivo acima citado possa vir a ser alcançado, os seguintes objetivos específicos devem ser alcançados:

- Analisar as principais causas da dependência aos aparelhos telefónicos e sua relação com o ambiente de trabalho;

---

<sup>3</sup> Direção Geral de Saúde, Fatores de risco/riscos psicossociais no local de trabalho, consultado em <https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-diversos/trabalho-da-rute-pinho1.aspx> (3/12/2018)

- Determinar os principais riscos à segurança de trabalho diante do problema estudado;

- Investigar formas de tratamento e redução dos efeitos da dependência de *smartphones* em indivíduos;

- Identificar, se existentes, práticas alternativas que mantenham os pontos positivos dos usos das tecnologias, mitigando a ocorrência dos riscos psicossociais.

Assim, e para tal, antecipam-se-nos algumas perguntas, até ainda prévias à formulação da pergunta de partida, a que importa dar resposta, e a saber:

O que são e quais os riscos psicossociais?

Como se constrói e conserva um ambiente de trabalho seguro?

Como se define e caracteriza a nomofobia?

Em que categoria de riscos psicossociais (comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos) se inscreve a nomofobia?

Quais os níveis de intervenção com aplicabilidade à nomofobia no âmbito da gestão dos riscos psicossociais e possibilidade de implementação de um plano de ação?

Daqui derivando a nossa pergunta de partida referente ao presente estudo –

***Será a nomofobia um emergente e específico risco psicossocial?***

### **1.3. Estrutura**

No cumprimento dos objetivos deste trabalho, decidimos organizar e estruturar o mesmo em fases distintas, mormente:

A introdução em que se apresenta o tema a ser estudado e as principais motivações para o seu desenvolvimento, e ainda os objetivos gerais e específicos da investigação, revelando ainda a sua pergunta de partida;

O Capítulo 2, ou seja, o enquadramento teórico, congloba e dá corpo ao tema escolhido e aos conceitos subjacentes. São apresentados e analisados os conceitos centrais da presente investigação;

O Capítulo 3, que descreve e detalha os procedimentos utilizados com o intuito de atingir os objetivos a que nos propusemos, garantindo assim a fundamentação das opções metodológicas tomadas;

O Capítulo 4 onde são apresentados os resultados do estudo empírico, e, bem assim, é realizada a análise às entrevistas levadas a cabo;

No Capítulo 5, discutimos e interpretamos os resultados obtidos e as suas implicações, confrontando e comparando os nossos com os que foram obtidos em contexto de antecedentes investigações na temática em estudo

Por último as considerações finais, onde além de serem referidas as principais linhas do quadro teórico de suporte, procuramos ainda refletir sobre a investigação realizada e apresentar algumas linhas de estudo para futuros trabalhos dedicados a esta temática.

## 2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 2.1. Segurança no trabalho – perspectiva histórico-legal

Numa perspetiva histórica, a atenção sobre as ameaças à saúde provenientes do trabalho teve sempre o seu foco nos riscos físicos, químicos e biológicos. Esses fatores são causa dos danos diretos sobre a saúde mais imediatos e constituem a maior parte dos acidentes laborais e doenças relacionadas com o trabalho. Assim, a legislação europeia e mundial em geral, numa primeira análise, ocupou-se prioritariamente de tais fatores, tratando de prevenir e controlar tais riscos.

Na Europa, a preocupação atinente à prevenção dos riscos laborais surge na segunda metade do século XX, por via da elaboração dos tratados fundadores daquela que viria a ser a União Europeia. A diretiva-quadro europeia relativa à saúde e segurança no trabalho (Diretiva 89/391/CEE)<sup>4</sup>, é adotada em 1989, marcando uma importante etapa na melhoria da saúde e segurança no trabalho. A mesma veio garantir preceitos mínimos de saúde e segurança em toda a Europa, embora os Estados-Membros tenham a opção de manter ou estabelecer medidas mais exigentes. Algumas das disposições desta diretiva-quadro revelaram-se muito inovadoras, nomeadamente<sup>5</sup>:

O termo «condições de trabalho» foi definido em conformidade com a convenção n.º 155 da Organização Internacional do Trabalho (ILO) e estabelece uma abordagem moderna, que tem em conta a segurança técnica e a prevenção geral dos problemas de saúde.

A diretiva visa estabelecer um nível de segurança e saúde igual, que beneficie todos os trabalhadores (com exceção dos empregados domésticos e determinados serviços públicos ou militares).

A diretiva obriga as entidades patronais a tomarem medidas de prevenção adequadas que melhorem a saúde e a segurança no trabalho.

Uma das principais inovações que a diretiva introduz é o princípio da avaliação dos riscos e define os seus principais elementos (por exemplo, identificação dos perigos, participação dos trabalhadores, introdução de medidas adequadas com a prioridade de

---

<sup>4</sup> Consultado em:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/ALL/?uri=celex:31989L0391> (7/1/2019)

<sup>5</sup> Consultado em:

<https://osha.europa.eu/pt/legislation/directives/the-osh-framework-directive/the-osh-framework-directive-introduction> (7/1/2019)

eliminar os riscos na origem, documentação e reavaliação periódica dos perigos existentes no local de trabalho).

A nova obrigação de colocar em prática medidas de prevenção constitui uma forma implícita de realçar a importância das novas formas de gestão da saúde e da segurança no quadro dos processos gerais de gestão.

No entanto, esta legislação continuou maioritariamente centrada nos riscos físicos, químicos e biológicos, uma vez que os malefícios mais imediatos à saúde costumam provir desses fatores (Moreno Jiménez, 2011).

Em Portugal, a atual abordagem legal sobre saúde e segurança no trabalho (Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho - Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro<sup>6</sup>) veio transpor para a ordem jurídica interna a Diretiva 89/391/CEE supra referida, alterada pelo Regulamento (CE) 1882/2003, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de setembro, pela Diretiva 2007/30/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho, e pelo Regulamento (CE) 1137/2008, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de outubro.

Neste contexto legal, e para além dos riscos físicos, químicos e biológicos já estão consignados outros tipos de riscos, mais concretamente os psicossociais, constituindo obrigações gerais do empregador, entre outras<sup>7</sup> –

assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;

adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à conceção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais.

---

<sup>6</sup> Consultada em:

[http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?nid=1158&tabela=leis](http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=1158&tabela=leis) (7/1/2019)

<sup>7</sup>Alíneas f) e g) do n.º2 do artigo 15.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro.



## 2.2. Riscos psicossociais

Os riscos psicossociais e o stresse relacionado com o trabalho são das questões que maiores desafios apresentam em matéria de segurança e saúde no trabalho. Têm um impacto significativo na saúde de pessoas, organizações e economias nacionais<sup>8</sup>.

Em 1986, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) (ILO, 1986) começam a evidenciar a importância dos riscos psicossociais bem como a sua influência na génese do stresse relacionado com o trabalho. Nessa referência, os riscos psicossociais constituem-se em interações entre o conteúdo do trabalho e condições ambientais e organizacionais e, ainda, nas competências e necessidades dos trabalhadores.

As questões de índole psicossocial no trabalho vêm assumindo determinante relevância no mundo do trabalho, sendo apontados como os principais riscos emergentes nos países da União Europeia (WHO, 2008).

O desenvolvimento tecnológico, e com este a globalização, estão na génese de mudanças extraordinariamente significativas da natureza e do conteúdo do trabalho, originando crescentes exigências de qualificação e também de disponibilidade, com reflexos tremendamente negativos na conciliação entre a vida familiar/social e a profissional dos trabalhadores. A influência dos contextos macroeconómicos nas organizações, com reflexos diretos na empregabilidade, modelos de gestão e relações laborais estabelecidas e nas condições de trabalho nas empresas e qualidade de vida dos trabalhadores, é uma dinâmica indissociável (Seligmann-Silva, 2011).

No que concerne ao conceito e definição de riscos psicossociais existe muita discussão (Moreno Jiménez, 2011), divergindo as teorias em colocar maior ênfase na organização do trabalho ou em aspetos sociais e económicos. A OIT (ILO, 1986), como acima referimos, define os riscos psicossociais como as interações entre o conteúdo do trabalho, organização e gestão do trabalho e outras condições organizacionais e ambientais, por um lado, e as competências e necessidades dos trabalhadores, por outro, que provêm ter uma influência perigosa na saúde dos trabalhadores através das suas perceções e experiências.

---

<sup>8</sup> OSHA, Riscos psicossociais e stresse no trabalho, consultado em <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stresse> (5/12/2018)

Já para Cox & Cox (1993), os riscos psicossociais são os que resultam das interações do conteúdo, da organização do trabalho, dos sistemas de gestão e das condições ambientais e organizacionais, por um lado, e as competências e necessidades dos trabalhadores por outro; tais interações podem gerar riscos para a saúde dos trabalhadores através das suas percepções e experiências.

Gollac & Bodier (2011) referem que os riscos psicossociais são os riscos para a saúde criados pelo trabalho através de mecanismos sociais e psíquicos. Acrescentam que embora a noção de riscos psicossociais seja amplamente utilizada, ela não tem um significado claro e unívoco. Como o conceito de risco faz referência à exposição, por um lado, e aos danos por outro é importante distinguir os fatores de risco dos seus efeitos sobre a saúde física, mental e social.

Logo, para estes autores, o que faz com que um risco para a saúde no trabalho seja psicossocial não é a sua manifestação, mas sim a sua origem, e assim os riscos psicossociais são definidos como os riscos para a saúde mental, física e social, originados pelas condições de trabalho e por fatores organizacionais e relacionais.

A definição da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2007) apresenta esses riscos como sendo aqueles aspetos do projeto de trabalho e da organização e gestão do trabalho, e seus contextos sociais e ambientais, que têm o potencial para causar dano psicológico, social ou físico.

Sintetizando, os riscos psicossociais, todos eles, atualmente são reconhecidos como os principais desafios para a saúde e segurança ocupacional (EU-OSHA, 2007), sendo que a relevância da investigação, reflexão e análise sobre os mesmos afigura-se fundamental para a construção de um referencial que permita a prevenção destes riscos, a promoção dos efeitos positivos do trabalho e a garantia da saúde dos trabalhadores.

Releva que a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, na sequência da estratégia comunitária de 2002-2006, criou um observatório dos riscos para ajudar a antecipar o conhecimento dos riscos novos e emergentes. Desta forma, os riscos emergentes no local de trabalho podem ser identificados precocemente e podem tomar-se medidas adequadas (EU-OSHA, 2007).

### **2.2.1. Fatores de risco**

Dada a multiplicidade de definições existente sobre fatores de risco psicossocial, podemos considerar que o fator de risco psicossocial é um conceito ou expressão que designa, contém ou descreve uma vasta gama de objetos e tem vários significados, englobando os fatores associados com o trabalho, o ambiente fora do trabalho e as características individuais do trabalhador (Menzel, 2007).

Esses fatores encontram-se normalmente ligados a aspetos do trabalho como o seu conteúdo, sobrecarga e ritmo de trabalho, horário, controlo, os equipamentos e ambiente de trabalho, cultura organizacional, relações interpessoais, papel na organização, desenvolvimento da carreira e o equilíbrio trabalho-família (Leka, Cox, & Zwetsloot, 2008).

Tendo sido publicadas várias revisões críticas da literatura sobre os fatores de risco psicossociais, existem múltiplos referidos por diferentes autores, destacando-se uma adaptação dos principais identificados por Cox & Cox (1993).

**Tabela 1** – Fatores de risco psicossocial

CARACTERÍSTICAS DO TRABALHO	• FATORES DE RISCO
Conteúdo do Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• falta de variedade</li> <li>• trabalho sem sentido</li> <li>• sobrequalificação</li> </ul>
Sobrecarga e ritmo de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volume de trabalho excessivo ou reduzido</li> <li>• pressão de tempo</li> <li>• sujeição constante a prazos</li> </ul>
Horário de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trabalho por turnos</li> <li>• trabalho noturno</li> <li>• horários inflexíveis, imprevisíveis e/ou longos</li> </ul>
Controlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fraca participação na tomada de decisões</li> <li>• não controlo de ritmos</li> </ul>
Ambiente e equipamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• equipamentos inadequados ou falta de recursos</li> <li>• falta de espaço</li> <li>• fraca iluminação, ruído excessivo</li> </ul>
Cultura organizacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fraca comunicação</li> <li>• falta de definição ou de consenso sobre objetivos</li> </ul>
Relações interpessoais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isolamento físico ou social</li> <li>• fraco relacionamento com as chefias e os colegas</li> <li>• falta de apoio social</li> </ul>
Papel na organização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ambiguidade de papéis/funções</li> <li>• tipo de responsabilidades por pessoas</li> </ul>
Desenvolvimento da carreira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• estagnação ou incerteza na carreira</li> <li>• insegurança</li> <li>• reduzido valor social do trabalho</li> </ul>
Conciliação trabalho-família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conflito entre atividades profissionais e não profissionais</li> <li>• reduzido suporte familiar</li> </ul>

Fonte: Adaptado das propostas de Cox & Cox (1993)

Importa referir que estes fatores podem atuar em conjunto e simultaneamente.

Os fatores de risco psicossocial podem interferir no desempenho do trabalho, até mais do que os demais fatores de risco. Os riscos mais comuns têm a ver com o tipo de tarefa executada pelos trabalhadores, se as tarefas são monótonas ou complexas e a intensidade do trabalho, uma vez que a intensidade elevada de trabalho está associada a efeitos negativos em termos de saúde e bem-estar (Eurofound, 2014).

Para além disso, estes fatores são difíceis de identificar, menos estudados e raramente considerados como causadores de doenças relacionadas com o trabalho.

### **2.2.2. Principais riscos psicossociais**

Atualmente são reconhecidos como os principais desafios para a saúde e segurança ocupacional os seguintes riscos psicossociais (EUOSHA, 2007, 2010; Leka, Griffiths, & Cox, 2003): o stress ocupacional, o assédio, a violência no trabalho, a síndrome de *burnout*, a adição ao trabalho, a fadiga e a carga mental no trabalho, o trabalho emocional e o *tecnostress*. Iremos agora definir cada um destes riscos psicossociais.

Segundo os autores supracitados, o stress ocupacional consiste na interação das condições de trabalho com as características do trabalhador em que as exigências do trabalho excedem a capacidade do trabalhador para lidar com elas.

O assédio pode assumir duas tipologias, o moral e o sexual. Segundo EUOSHA (2007, 2010) e Leka *et al.* (2003), o assédio moral é percebido como uma prática de perseguição, metodicamente organizada, temporalmente prolongada, dirigida contra um trabalhador ou grupo de trabalhadores, com o objetivo de atingir a sua personalidade, dignidade ou integridade física ou psíquica, criando um ambiente hostil, degradante, humilhante ou ofensivo. Já o assédio sexual, é definido como um comportamento indesejado, de caráter sexual, sob a forma verbal ou física, com o objetivo de perturbar, intimidar ou humilhar um trabalhador.

A violência no trabalho é um risco psicossocial que consiste em todo o incidente em que o trabalhador sofre abusos, ameaças ou ataques, em circunstâncias relacionadas com o trabalho, que coloquem em perigo explícita ou implicitamente a sua segurança, o seu bem-estar ou a sua saúde.

A síndrome de *burnout* é reconhecida como um esgotamento profissional, constituindo uma resposta a um estado prolongado de stresse desencadeado devido às pressões psicológicas que sofrem por conta de empregadores ou chefes. É, igualmente, conhecida por ser uma resposta à tensão crónica no trabalho, gerada a partir do contacto direto e excessivo com outras pessoas, devido à tensão emocional constante, atenção concentrada e grande responsabilidade profissional (EUOSHA, 2007, 2010; Leka *et al.*, 2003). De referir que só muito recentemente, o *burnout*, foi considerado uma doença pela Organização Mundial de Saúde, sendo que a entrada oficial desta síndrome para a lista de Classificação Internacional de Doenças (CID) aconteceu no passado dia 25 de maio, naquela que foi a 11.<sup>a</sup> revisão do documento<sup>9</sup>.

Temos, ainda, adição ao trabalho que consiste na combinação de trabalho excessivo e necessidade de trabalhar constantemente o que pode desencadear problemas físicos e psicossomáticos (EUOSHA, 2007, 2010; Leka *et al.* 2003).

São ainda, identificados os seguintes riscos psicossociais (EUOSHA, 2007, 2010; Leka *et al.*, 2003):

- A fadiga e a carga mental no trabalho, que consiste numa construção multidimensional definido como a interação entre as exigências cognitivas de uma tarefa (memória, atenção, etc.), características da pessoa (competências e habilitações, autoeficácia, etc.) e as características da situação, v.g. a pressão temporária.
- O trabalho emocional que considera o esforço, a planificação e o controlo necessários para exprimir as emoções desejáveis durante as transações interpessoais.
- O *tecnostress* - Efeito negativo nas atitudes, pensamentos, comportamentos e dimensão psicológica do indivíduo, resultante, direta ou indiretamente do uso do computador e das tecnologias da informação e comunicação (TIC).

### 2.2.3. Consequências

Os fatores de risco psicossocial traduzem um desequilíbrio individual e organizacional, cuja permanência, associada à ausência de estratégias para os controlar, prevenir e contrariar poderá pôr em risco a saúde dos trabalhadores. A este propósito, é fundamental

---

<sup>9</sup> WHO - Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases, consultado em [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/) (27/5/2019)

que seja estruturada a adequação entre as exigências da atividade mental necessárias para a execução do trabalho e as capacidades de desempenho do trabalhador, pois, se as exigências perceptivas e cognitivas são desajustadas podem surgir sinais de disfunção do sistema de trabalho (Freitas, 2008).

A oferta de boas condições de trabalho e a adaptação destas às necessidades dos trabalhadores, promovendo um trabalho saudável e seguro, poderá repercutir-se positivamente sobre a sua saúde física e mental. O inverso, ou seja, a exposição a riscos psicossociais pode trazer consequências negativas para a sociedade, organização e para a saúde dos trabalhadores. Ainda assim, as consequências principais são de natureza individual e organizacional.

Individualmente as consequências podem ocorrer a nível fisiológico - reações cardiovasculares, lesões musculoesqueléticas, digestivas, etc) – e ao nível mental - depressão, esquizofrenia e paranoia), ou ao nível psicológico - irritação, cansaço, dificuldades de concentração, insónias, angústia, agressividade, aumento de consumo de drogas, tabaco e álcool (EASHW. (2012).

**Figura 1 – Consequências individuais**



Fonte: UGT (2017)

No que tange à organização, as consequências são, principalmente, ao nível da desmotivação, aumento dos níveis de absentismo bem como a rotatividade, impactos negativos na produtividade, aumento do número de acidentes e das queixas dos utentes, deterioração da imagem institucional, aumento dos custos diretos e indiretos, mau

ambiente psicológico no local de trabalho, aumento das situações de conflito, greves e agressões (Rodrigues, 2012).

**Figura 2** – Consequências organizacionais



Fonte: UGT (2017)

Atento este cenário poderá dizer-se que o trabalho implica sempre um risco inevitável.

#### **2.2.4. Estratégias de intervenção**

Os riscos psicossociais são uma ameaça para os trabalhadores, mas também para as organizações, e até mesmo para a sociedade. Às organizações são-lhes acrescentados custos económicos e financeiros relacionados com o absentismo, as baixas, os custos de saúde, refletindo-se numa menor qualidade dos serviços, perda de competitividade no mercado, entre outros prejuízos. Já para os trabalhadores, há danos e lesões associados a acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Levando em linha de conta esta realidade, torna-se imprescindível que as organizações analisem e avaliem estes riscos, com a consequente adoção de medidas que permitam a



sua prevenção. Ao mesmo tempo, as organizações constituem-se como um dos principais contextos para a promoção do bem-estar e da saúde mental. A melhoria destas condições só pode traduzir-se em grandes benefícios, tanto para os trabalhadores como para as organizações, destacando-se um aumento do compromisso, da motivação e da satisfação com o trabalho, que se refletirá em menos tempo perdido e, no desejável aumento da produtividade e redução dos custos.

A gestão dos riscos psicossociais deve priorizar as intervenções que reduzam os fatores de risco (Leka, Cox, & Zwetsloot, 2008).

Ao nível da intervenção, Freitas (2008) distingue três categorias:

- **a nível individual** – são dirigidas, com frequência, para reduzir os efeitos dos riscos psicossociais para quem já apresenta sintomas de desvio de saúde;
- **a nível organizacional** – enfatizam as causas remotas, da raiz, sendo dirigidas para as alterações na estrutura da organização;
- **ao nível da articulação entre o indivíduo e a organização** – as intervenções destinam-se, por exemplo, à melhoria das relações entre colegas e entre eles e a gestão.

A gestão preventiva dos riscos psicossociais baseia-se num processo faseado e sistemático, que dê prioridade à prevenção primária e utilize diversas fontes de informação, e sobretudo que se desenvolva tendo por base um envolvimento ativo dos trabalhadores e de todas as partes interessadas/responsáveis (Coelho, 2010). Segundo Leka *et al.* (2008), os níveis de intervenção podem ser:

**Prevenção primária** - O foco das intervenções é colocado sobre as causas e as áreas dentro das organizações em que é necessária a mudança. Combinam intervenções a nível organizacional como a reestruturação do trabalho e comunicação, programas de formação e educação, participação e autonomia.

**Prevenção secundária** - As intervenções focadas no indivíduo têm provado ter um resultado positivo na redução temporária da experiência de stresse. Procuram alterar a forma como os trabalhadores respondem aos stressores, através do desenvolvimento de competências de “*coping*”<sup>10</sup> e relaxamento.

---

<sup>10</sup> Definido por Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) como “tentativa ou empenho para lidar com exigências externas (do ambiente) ou internas (do próprio sujeito) percebidas como sobrecarregando ou excedendo os recursos da pessoa”

**Prevenção terciária** - Nos casos em que os indivíduos já tenham sido prejudicados pela exposição a riscos psicossociais, podem ser tomadas ações para minimizar os efeitos dessa exposição. Aqui, a ação é sobre as consequências da exposição a riscos psicossociais, que podem ser psicológicas ou físicas. Neste sentido, as pessoas que sofrem de queixas psicossociais podem receber aconselhamento e terapia no local de trabalho e aquelas que sofrem de sintomas físicos podem beneficiar dos serviços de saúde ocupacional. É focada nos indivíduos que já desenvolveram problemas derivados da exposição ao stress ocupacional.

Como exemplos de medidas em cada um dos níveis de intervenção salientam-se aquelas que julgamos terem maior relevância (Quick, Quick, Nelson, & Hurrell, (2003); Melià *et al.*, 2006):

**a) Medidas de prevenção a nível individual**

- Desenvolver condutas que eliminem as fontes de stress ou neutralizem as consequências do mesmo;
- Formação em resolução de problemas;
- Estratégias de assertividade;
- Controlo eficaz dos tempos;
- "Desligar" do trabalho fora do horário laboral;
- Praticar técnicas de relaxamento;
- Definir objetivos reais e atingíveis.

**b) Medidas de prevenção a nível de grupo**

- Fomentar as relações interpessoais;
- Fortalecer os vínculos sociais entre o grupo de trabalho;
- Promover a formação e a informação.

**c) Medidas de prevenção a nível organizacional**

- Desenvolver programas de prevenção de riscos psicossociais;
- Potenciar a comunicação;
- Reestruturar e redesenhar os postos de trabalho;

- Definir de forma precisa as funções de cada um;
- Instaurar um sistema de recompensas justo;
- Delimitar os estilos de direção e de liderança;
- Formar as chefias intermédias e de topo.

**d) Medidas de proteção ou reabilitação/reduzir e tratar os danos**

- Acompanhamento psicológico - terapia individual ou de grupo;
- Aconselhamento;
- Reintegração.

Importa, também, conhecer as propostas de contribuição dos psicólogos nesta área<sup>11</sup> -

**Propostas de contribuição dos Psicólogos**

O Psicólogo do Trabalho pode desempenhar um papel fundamental na intervenção e prevenção dos riscos psicossociais, nomeadamente na gestão do stress ocupacional, incluído numa equipa multidisciplinar de saúde no trabalho, pode realizar as seguintes funções:

- Realização do diagnóstico psicossocial dos locais de trabalho, com o objetivo de prevenir a ocorrência de acidentes de trabalho, riscos psicossociais e doenças profissionais;
- Participação na elaboração e implementação de programas e projetos relativos à organização do trabalho que tenham como objetivo, por exemplo, reduzir o absentismo e presentismo laboral e melhorar a integração psicossocial do trabalhador;
- Avaliação psicológica dos trabalhadores e encaminhamento para os serviços de saúde mental adequados quando se constata incapacidade laboral relacionada com perturbações mentais.

Neste sentido e tendo em conta as necessidades crescentes que derivam da existência de riscos psicossociais no trabalho e o papel que o Psicólogo do Trabalho pode desempenhar na diminuição destes riscos e no aumento do bem-estar mental no trabalho, propõe-se a inclusão de ações no que diz respeito à prevenção primária, secundária e terciária dos riscos psicossociais, nomeadamente do stress ocupacional.

---

<sup>11</sup> Intervenção em riscos psicossociais e gestão do stress em contexto laboral e de saúde – Contributo dos psicólogos, consultado em [http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/interv\\_riscos\\_psicossoc.pdf](http://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/interv_riscos_psicossoc.pdf) (8/1/2019)

## 2.3.Fobias e dependências

### 2.3.1. Conceito e características

A palavra “fobia” deriva do grego “phobos” e significa “terror” ou “medo intenso”. É o medo incontrollável que uma pessoa sente de determinadas situações ou de objetos (Vincelli, Choi, Molinari, Wiederhold, Riva, 2004).

Para estar em presença de um quadro clínico de fobia, deve-se registrar um temor irracional compulsivo ou sentir uma aversão obsessiva, seja perante um objeto, uma situação, uma pessoa, entre outros.

Na maioria dos casos, a pessoa que sofre algum tipo de fobia apresenta sintomas de ansiedade e stresse, uma vez que, apesar de ter a consciência de que o medo que sente relativamente a determinadas coisas ou circunstâncias é desmedido, não consegue deixar de o sentir.

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM – V, 2013) as características das fobias podem ser classificadas em três categorias:

**Comportamentais** - As características comportamentais das fobias podem ser de dois tipos: evitação e pânico. A principal característica comportamental de uma fobia é a de evitação. Se uma pessoa com uma fobia estiver face a um objeto ou situação que tem medo, a sua resposta imediata é evitá-la. Por exemplo, uma pessoa com claustrofobia evitará estar em lugares fechados. No entanto, as pessoas nem sempre conseguem evitar os seus medos e às vezes encontra-se face a um objeto ou situação que temem, pode resultar em pânico, causando altos níveis de stresse e ansiedade.

**Emocionais** - As características emocionais são o medo excessivo e irracional, ansiedade e pânico. Uma resposta emocional é desencadeada pela presença ou antecipação de um objeto, ou situação específica que é excessiva em relação ao perigo realmente presente.

**Cognitivas** - As características cognitivas das fobias dividem-se em duas características: atenção seletiva e crenças irracionais.

Se a uma pessoa com fobia é apresentada um objeto ou situação que teme, ela vai achar que é difícil dirigir a sua atenção para outro lugar e ignorar a situação que desencadeia o medo.

A característica fundamental deste fenómeno é, pois, a experimentação de um medo excessivo e percebido como irracional, a algum objeto, pessoa ou situação, acompanhado

de manifestações de ansiedade e comportamentos de evitação. É importante distinguir a fobia do medo “normal”, experimentado quando frente a uma situação de perigo real, ou condicionada por processo de educação. Ter medo é algo inerente ao ser humano, sendo absolutamente comum e necessário na infância.

### **2.3.2. Tipos e etiologia das fobias**

Fobias limitadas às situações altamente específicas, tais como a proximidade de determinados animais, locais elevados, trovões, escuridão, viagens de avião, espaços fechados, utilização de sanitários públicos, ingestão de determinados alimentos, cuidados odontológicos, ver sangue ou ferimentos. Ainda que a situação geradora seja inofensiva, o contacto com ela pode desencadear um estado de pânico como na agorafobia ou fobia social (OMS, 1993).

Entre as formas mais comuns de fobias podemos referir (Colman, 2015): a Aracnofobia (medo de aranhas); a Ofidiofobia (medo de cobras); a Acrofobia (medo das alturas); a Agorafobia (medo de áreas populosas ou espaços abertos); a Cinofobia (medo de cães); a Brontofobia (medo de trovões e relâmpagos); a Belonofobia (medo de injeções ou objetos pontiagudos); a Misofobia (medo da sujidade ou dos contactos contaminantes).

Os diferentes tipos de fobia parecem ter idades de aparecimento distintas. Fobias de insetos e animais parecem ser mais frequentes por volta dos cinco anos, e raramente surgem na idade adulta. A agorafobia inicia-se mais tardiamente, com picos de início no final da adolescência, e novamente por volta dos trinta anos. No período escolar há um aumento do medo de animais que comem, mordem, sendo poderosos e destruidores. Outras manifestações específicas de fobia, como o medo de alturas, de tempestades, e outros, têm início variado (Bernstein, 1991).

Segundo Livingston (1996), dois diferentes modelos teóricos têm sido utilizados para compreender as fobias; o psicanalítico e o cognitivista. Para o primeiro, o sintoma fóbico é expressão de um deslocamento da angústia, resultante de um conflito inconsciente, que teria atingido níveis insuportáveis para os recursos daquele ser psíquico. Esta projeção leva a um sentimento de “controlo” sobre a ansiedade e subsequente liberdade de ação, porém ineficaz quando a angústia persistente exige maiores recursos do indivíduo. O segundo, propõe que os sintomas seriam modelos de conduta aprendidos, mas não adaptados, sendo a base do condicionamento operante negativo as experiências vividas e

as orientações educacionais. Dentro desta abordagem, seria possível justificar determinados quadros como secundários a determinadas atitudes de coerção exercidas pelos adultos que procuram socializar uma criança.

### **2.3.3. Tecnologia e relação com as fobias**

A tecnologia está em toda a parte – em casa, no trabalho, em momentos de lazer. Obviamente, isto não é novidade, já que carros, computadores, telemóveis, especialmente os *smartphones*, e os vários equipamentos habitam a nossa existência há algum tempo.

No século passado, os crescimentos exponenciais em vários campos tecnológicos geraram uma “ambivalência psicológica”, porque tecnologias modernas originam, na mesma medida, conforto e problema.

Entre as duas posições extremas formadas, representadas pela “tecnofilia” e “tecnofobia”, surgiu uma variedade de questões sobre o impacto psicológico e social das tecnologias modernas, que alimentou e alimentará ainda mais um intenso debate sobre as vantagens e, simultaneamente, os perigos envolvidos pelo desenvolvimento de técnicas, e tecnologias, mas também sobre as suas regras.

Tecnofilia e tecnofobia são os dois extremos da relação entre a tecnologia e o ser humano, mas especialmente, entre a tecnologia e a sociedade.

A pessoa atraída pela tecnologia, encara a maioria ou todas as tecnologias de uma forma positiva, adotando entusiasticamente as suas formas, vendo-as como uma maneira de melhorar as suas condições de vida e combater os problemas sociais (Amichai-Hamburger, 2009). A tecnofilia não permite imaginar o que as novas tecnologias podem desfazer, levando o ser humano ao interesse e deslumbramento desmedido pelas tecnologias, à servidão, muitas vezes utópica, pelas máquinas, e à proximidade arrebatadora com o que é tecnológico, tornando-os consumidores indiscriminados, organizando a sua vida em redor das novas tecnologias, e achando que sem elas não é possível ter uma vida social de sucesso (Demo, 2009).

O oposto, a tecnofobia, afasta o ser humano de tudo o que envolve a tecnologia, ao considerar que haverá somente prejuízo para a sociedade. O indivíduo considera que algo de mau pode acontecer ao se familiarizar com os novos avanços tecnológicos. Não

reconhece a necessidade em operar nem acrescentar tecnologias novas à humanidade e que a tecnologia pode escravizar o homem (Demo, 2009).

## 2.4. Nomofobia

### 2.4.1. Conceitos

A nomofobia é uma fobia específica que é definida como "o desconforto ou a ansiedade, causados pela indisponibilidade de um telemóvel, computador pessoal (PC) ou qualquer dispositivo de comunicação virtual (King *et al.*, 2014).

Esta fobia surgiu quando os computadores e telemóveis se tornaram tecnologicamente mais desenvolvidos e versáteis, incluindo aplicações de comunicação. Os *smartphones* podem definir-se como "um telefone móvel que executa muitas das funções de um computador, normalmente com uma interface de tela sensível ao toque, acesso à internet e um sistema operativo capaz de executar aplicações informáticas. As funções do *smartphone*, como mensagens curtas de texto (SMS), navegação na internet e redes sociais, permitiram que os telefones se tornassem meio simples de comunicar para um grande número de pessoas a qualquer distância. Com o extraordinário acréscimo de pessoas que passaram a comunicar através dos seus *smartphones*, estes tornaram-se o meio principal e privilegiado de comunicação para a maioria das pessoas.

Mas os *smartphones* podem ser viciantes. Segundo Park (2005), "o termo adição (vício) pode ser usado para revelar todos os tipos de comportamento extremo, como uma forte dependência de drogas, jogos de fortuna ou azar, jogos, televisão, utilização da internet, etc., e qualquer atividade excessiva e compulsiva deve ser considerada como adição (vício). As razões pelas quais as pessoas experienciam atividades viciantes podem ser atribuídas aos benefícios sociais gratificantes e a distrações dos seus stressores diários, o que os *smartphones* proporcionam.

A nomofobia e o vício de utilização dos *smartphones* partilham muitas características, mas talvez o traço principal de cada uma destas desordens é que este aparelho é uma fonte de alívio e conforto. A principal razão para isso é que os mesmos se tornaram centrais nos processos de comunicação, e são percecionados como imprescindíveis para manter um permanente contato com os outros.

Isto dá ao utilizador a opção de usar o seu *smartphone* compulsivamente até ao ponto onde a mesma pode ser definida como dependência comportamental.

Mas surge-nos aqui uma questão - sendo as fobias específicas definidas como o medo ou ansiedade circunscritos à presença de uma situação particular ou objeto, que pode ser denominado de estímulo fóbico, e a nomofobia caracterizada como a ausência de *smartphone* ou *PC*, parece esta não se encaixar na definição de fobia específica, atenta a dicotomia presença/ausência.

Bragazzi & Puente (2014) fornecem-nos a definição mais aprofundada de nomofobia, destacando os seus pressupostos como:

- Usar regularmente o *smartphone*, com um ou mais dispositivos, e transportar consigo sempre um carregador de corrente elétrica;
- Sentir-se ansioso e nervoso só com a ideia ou pensamento de perder o próprio aparelho, ou quando este não está disponível, mal colocado ou não pode ser utilizado por falta de cobertura de rede, bateria esgotada e/ou falta de dados disponíveis para o acesso à internet, evitando quanto possível os lugares e as situações em que o uso do equipamento é restringido ou proibido;
- Olhar constantemente para o *ecran* do smartphone para ver se foram recebidas mensagens ou chamadas;
- Manter o *smartphone* ligado 24 horas por dia, dormindo com ele na cama;
- Ter poucas interações sociais com outras pessoas, preferindo comunicar usando as novas tecnologias;
- Assumir dívidas ou grandes despesas, quer com a aquisição de equipamentos sempre de última geração, geralmente muito caros, e compra de pacotes de dados de internet.

Embora existam várias definições quanto à adição (vício) dos *smartphones*, parece não haver consenso quanto a uma definição mais operacional. Lepp, Barkley e Karpinski (2015) referem um tempo médio de uso de *smartphones* entre estudantes universitários de 300 minutos e enviam uma média de 109,5 textos por dia, enquanto verificam os seus telefones cerca de 60 vezes por dia, pelo que sugerem que qualquer uso para além destes termos poderá ser considerado excessivo e um comportamento aditivo.



#### 2.4.2. Sintomatologia

Os sintomas mais comumente identificados da nomofobia são (King *et al.*, 2014):

a) **Transtorno de ansiedade generalizada** - Caracterizado pela presença de preocupação excessiva e incontrolável sobre diversos eventos relacionados com as atividades rotineiras, com associação à sensação de ansiedade subjetiva presente. A ansiedade e a preocupação são acompanhadas pelos sintomas: inquietação, cansaço, dificuldade de concentração ou lapso de memória, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. Pode estar associada a desconforto clínico significativo, comprometimento social ou ocupacional e não é causado por outros transtornos psiquiátricos, como transtornos de humor, psicóticos ou provocados por substâncias, como abuso de drogas ou medicamentos.

b) **Transtorno do pânico e agorafobia** - É caracterizado por um período intenso de medo ou desconforto durante o ataque do pânico; os quatro ou mais dos sintomas seguintes que se desenvolvem e atingem um pico em torno de dez minutos: dispneia ou sensação de asfixia, vertigem ou sensação de sufocação, náuseas ou desconforto abdominal, entre outros sintomas. Também pode ser do tipo situacional, quando o indivíduo se depara com situações que disparam uma reação de ansiedade, como trânsito, multidões, lugares fechados e, é possível também, a ocorrência de ataques de pânico limitados ou incompletos.

Um estudo de caso destes autores sobre um indivíduo que sofria de extrema fobia social revelou que o mesmo usou o seu *smartphone* como meio de aliviar os seus sintomas, propondo que esse indivíduo sofria de nomofobia, distúrbios de fobia social e transtornos obsessivo-compulsivos.

Clayton, R. B., Leshner, G., Almond, A. (2015) realizaram um estudo sobre utilizadores do *iPhone* e que envolveu a sua separação destes. Os participantes foram avaliados pela sua ansiedade, frequência cardíaca e pressão arterial. Estes investigadores descobriram que as respostas somáticas dos participantes eram diferentes quando possuíam ou não possuíam o seu aparelho. Paralelamente, esses participantes quando recuperaram os seus *smartphones* depois de terem sido privados deles relataram estados mais baixos de ansiedade.

A parte mais importante este estudo foi que os participantes que foram separados e depois recuperaram os seus telemóveis descreveram estados ainda mais baixos de ansiedade, e

tiveram respostas físicas menores do que o grupo que iniciou o estudo possuindo os seus sem a inicial separação.

### 2.4.3. Efeitos da nomofobia no local de trabalho

No local de trabalho, a dependência do uso do *smartphone* torna a nomofobia um problema cada vez maior. Um estudo realizado no Reino Unido<sup>12</sup> mostrou que 66% dos funcionários eram nomofóbicos por temer perder ou ficar sem o seu smartphone e alguns tinham dois ou mais telefones para ficarem conectados todo o tempo todo. No entanto, apesar da crescente penetração e severidade do fenómeno pouco parece ter sido o esforço para melhor entender e compreender a sua influência em ambiente de trabalho, especialmente até quando os trabalhadores são encorajados a usar *smartphones* para aumentar a sua produtividade. Até hoje, a maioria dos estudos e pesquisas, alguns deles já aqui referidos, centraram-se em amostras de alunos para verificar como a nomofobia influencia o seu desempenho na escola. Invariavelmente, esses estudos sugerem que os alunos nomofóbicos apresentam dificuldades em se concentrarem nos estudos devido ao uso excessivo dos *smartphones*, levando a uma diminuição geral do seu desempenho académico.

Em contraste, no seu local de trabalho os funcionários são cada vez mais instados ao uso de *smartphones* para tarefas relacionadas com as suas funções, que incluem responder a chamadas e mensagens de email de colegas ou clientes, usar aplicações de produtividade habilitadas para *smartphone*, como por exemplo a agenda, anotações, partilha de arquivos, etc.. Estas aplicações e utilitários aumentam o seu envolvimento no trabalho, permitindo que os funcionários acedam a um fluxo contínuo de informação, e executem tarefas a qualquer hora e em qualquer lugar.

Por outro lado, há indícios alarmantes de que esse uso contribui para o acumular de tarefas e interrupções no trabalho, que levam os funcionários a estados de esgotamento emocional. se esgotarem emocionalmente.

---

<sup>12</sup> SecureEnvoy (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. Consultado em <https://www.secureenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> (21/1/2019)

Estas visões, são necessariamente conflitantes, não sendo ainda claro se estamos perante indicadores de melhor e maior envolvimento com o trabalho e maior produtividade, ou de distração do trabalho e exaustão.

Quisemos com o enquadramento teórico expor a informação obtida através da consulta e análise bibliográfica que se julgou relevante para a compreensão da temática em estudo, e que proporcionasse dados suscetíveis de ajudar a responder cientificamente às questões de partida. Assim, julgámos importante definir e caracterizar alguns conceitos referentes à segurança do trabalho, aos riscos psicossociais ao mesmo inerentes, bem como às fobias e outras dependências, focando-nos por último na noção e características da nomofobia enquanto transtorno de fobia social.

### 3. METODOLOGIA DO ESTUDO EMPÍRICO

Neste ponto será feita a descrição dos procedimentos metodológicos utilizados com o intuito de atingir os objetivos antes enunciados, garantindo assim a fundamentação das opções metodológicas tomadas, permitindo assim a replicação do estudo, de modo a haver a verificação da veracidade do mesmo.

Fortin (2009) refere que é na fase da metodologia que se deve operacionalizar o estudo, ou seja: precisar o tipo de estudo, as definições operacionais das variáveis, o meio onde se desenrola o estudo e a população deste mesmo estudo.

Como explica Fortin (2009, p.372), a metodologia consiste no “conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica”, acrescentando ainda que, “é um plano criado pelo investigado com vista a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas”. Desta forma, a metodologia e por isso, os métodos e as técnicas utilizadas para estudar determinado fenómeno, vão sempre depender do tipo de estudo que se pretende realizar.

#### 3.1.Objetivos

Os objetivos da investigação dizem respeito ao que se pretende atingir com a pesquisa a realizar. Estes concernem a enunciados que definem as principais variáveis, a população alvo, tendo como finalidade principal conduzir toda a investigação (Fortin, 2009).

Os objetivos podem ser divididos em objetivo geral e objetivos específicos. De acordo com Fortin (2009), o objetivo geral é o fio orientador de toda a investigação, ou seja, é ele que apresenta a ideia central do trabalho a realizar.

O procedimento metodológico tem como primeira etapa “a pergunta de partida” que corresponde, *stricto sensu*, à questão da investigação. Esta, para cumprir cabalmente a sua função, deve apresentar as qualidades de clareza, exequibilidade e pertinência. Para ser clara, deve ser precisa, concisa e unívoca; para ser exequível, deve ser realista; e para ser pertinente, deve ser uma verdadeira pergunta, abordar o estudo do que existe, basear o estudo da mudança no funcionamento e ter uma intenção de compreensão dos fenómenos (Quivy & Campenhoudt, 2003).

Certamente que à medida que os dados forem sendo recolhidos e analisados, poderá haver a necessidade de reformular, e até aperfeiçoar, a pergunta de partida bem como o modelo de análise, uma vez que estes apenas se constituem como o foco inicial da temática a estudar, ajudando a delimitá-la e clarificá-la, norteando desta forma a pesquisa.

Naturalmente que se nos colocam algumas questões, até porque a abordagem que pretendemos realizar encontra a sua centralidade nos riscos psicossociais relacionados com o trabalho. Assim, e correlacionando-os com a nomofobia enquanto fenómeno recente, parece importante referir algumas dessas questões em forma de pergunta, precedendo a de partida.

- Existem evidências de que, tal como acontece com outros comportamentos aditivos, o uso excessivo do *smartphone* tem reflexos negativos no local de trabalho?
- Em investigações anteriores existem conclusões que provam que um uso excessivo do *smartphone* pode constituir um risco psicossocial relacionado com o trabalho?
- Existe ou não um uso problemático diferenciado do *smartphone*, afetando não só jovens e adolescentes como também um amplo espetro da população, com especial incidência para as pessoas que trabalham?
- A nomofobia constitui real perigo em ambiente de trabalho, que mereça a atenção e alerta por parte das autoridades competentes, e bem assim das administrações das organizações, que obrigue a estudos aprofundados, especialmente por parte da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)?

Com todas estas questões em mente, a presente investigação pretende, essencialmente, dar resposta à sua pergunta de partida: ***será que a nomofobia é um emergente e específico risco psicossocial?***

E, para tal, relembra-se que os objetivos a atingir se cifram na compreensão do atual modelo dos riscos psicossociais, no desiderato de perceber se a nomofobia tem, ou poderá vir a ter, enquadramento nesse modelo, ou constitui essa nova fobia um risco psicossocial emergente e considerado de forma individualizada.

### 3.2. Tipo de Estudo

Após a enunciação dos objetivos, procedeu-se à definição do tipo de estudo a realizar. Assim, o presente estudo será uma pesquisa exploratória qualitativa, uma vez que se adequa as características do presente trabalho e aos objetivos que se pretende alcançar.

Este é um trabalho de pesquisa exploratória, com vista a proporcionar maior familiaridade com o problema e assim torná-lo mais explícito, sendo este método entendido quando a pesquisa se encontra na fase preliminar, tendo como finalidade proporcionar mais informações sobre o assunto que vamos investigar, possibilitando a sua definição e o seu delineamento, isto é, facilitar a delimitação do tema da pesquisa, orientar a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses ou descobrir um novo tipo de enfoque para o assunto. (Prodanov & Freitas, 2013). A pesquisa exploratória enquanto procedimento metodológico apresenta natureza qualitativa e contextual, permitindo assim aliar as vantagens de se obter os aspetos qualitativos das informações à possibilidade de quantificá-los posteriormente. Esta associação realiza-se em nível de complementaridade, possibilitando ampliar a compreensão do fenómeno aqui em estudo (Minayo, 2001).

A pesquisa exploratória é utilizada quando se pretende uma compreensão sobre a natureza geral de um determinado problema, aumentando o conhecimento sobre este, definindo o foco e as prioridades do estudo e visando compreender, neste caso, o que é a nomofobia, e de que forma é que esta pode ser considerada um potencial risco psicossocial no âmbito do trabalho. A pesquisa exploratória vai, então, descobrir as características desconhecidas sobre temas sobre os quais não existe grande conhecimento ou domínio, como o caso da nomofobia como risco psicossocial (Fortin, 2009).

Já a metodologia qualitativa é reconhecida como sendo um campo de investigação com direito próprio, que é transversal a várias disciplinas. O termo qualitativo implica um destaque nas qualidades das entidades e nos processos e significados: um estudo qualitativo valoriza a qualidade socialmente construída da realidade, tendo em conta um quadro construtivista, a relação mais íntima entre o investigador e o objeto de estudo e os constrangimentos situacionais que dão forma à investigação (Denzin & Lincoln, 2000). Tendo em conta os objetivos traçados, o que se pretende é a realização de uma análise em profundidade relativamente ao fenómeno da nomofobia, nomeadamente das suas características, sintomas e consequências, enquadrando-a no contexto laboral.

Nesta fase da pesquisa exploratória qualitativa pretende-se aumentar o conhecimento sobre a nomofobia em contexto laboral, através da análise documental e da recolha de opiniões de indivíduos, através da aplicação de entrevistas, que possam contribuir para o aprofundamento sobre o tema.

### **3.3.Plano de Investigação**

Neste ponto irão explicitar-se as diferentes fases de desenvolvimento do trabalho de investigação e as diferentes atividades desenvolvidas em cada uma dessas fases:

#### 1ª Fase do trabalho de investigação:

Esta fase teve como objetivo principal a elaboração de um programa para a investigação, sendo constituído por várias etapas, nomeadamente a, investigação teórica sobre o tema em estudo, escolha e análise do contexto onde irá decorrer o trabalho, a elaboração de estratégias adjuvantes à investigação pretendida e o desenvolvimento do instrumento para a recolha de dados. Assim, esta primeira fase divide-se nas seguintes etapas:

- a) Análise bibliográfica e documental sobre a nomofobia, recorrendo a monografias, estudos, artigos científicos e documentos relacionados com riscos psicossociais;
- b) Planeamento e construção das atividades experimentais de carácter investigativo;
- c) Elaboração do guião da entrevista semiestruturada a ser aplicada e da grelha de análise de conteúdo da mesma.

#### 2ª Fase do trabalho de investigação:

Nesta segunda fase, dá-se a recolha de dados no âmbito da investigação, desenvolvendo-se as seguintes atividades:

- a) Realização da entrevista semiestruturada a especialistas relacionados com o trabalho, como psicólogos, gestores entre outros, mas também a trabalhadores de diferentes serviços;

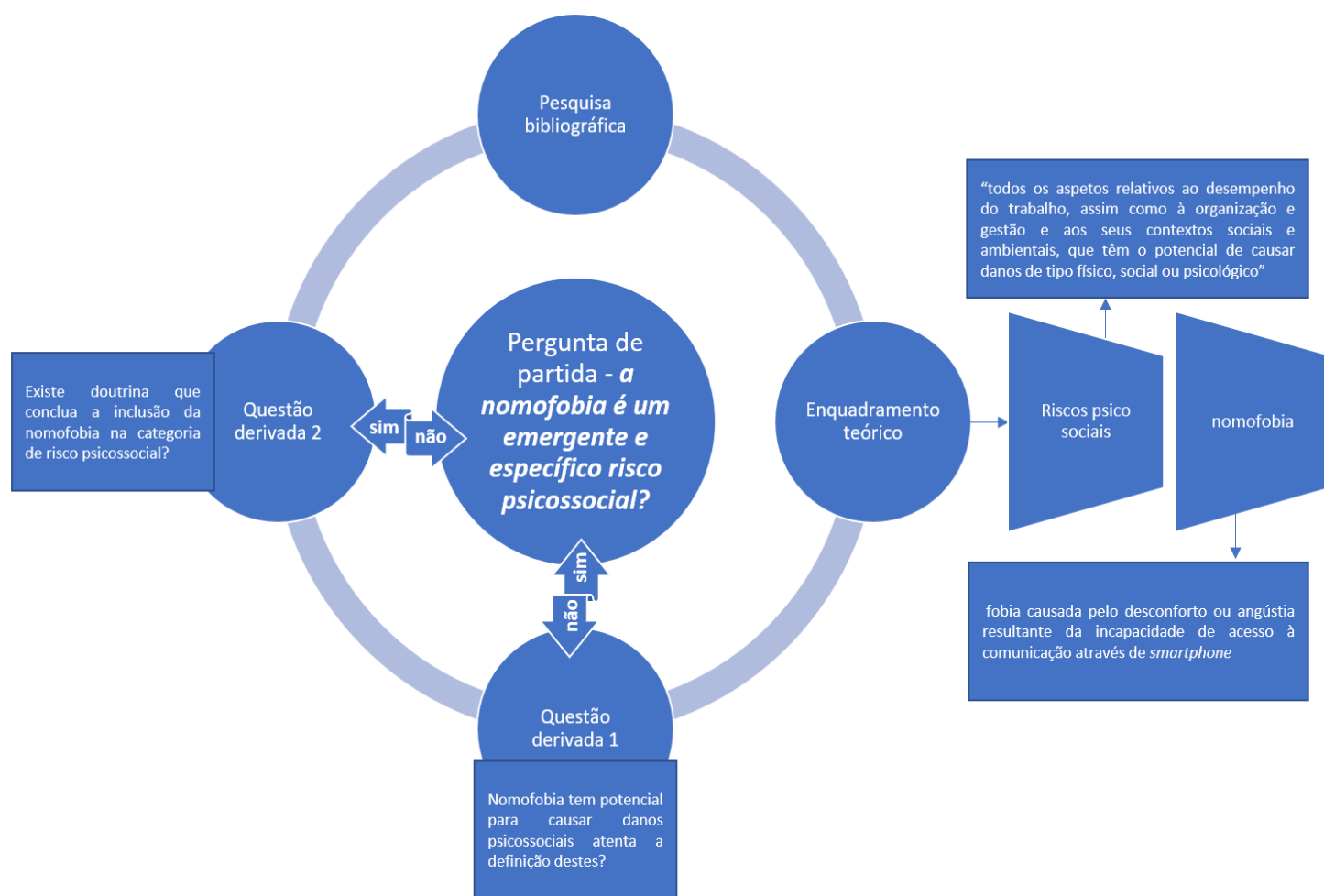
- b) Análise de conteúdo da entrevista semiestruturada (recorrendo ao método de análise de Bardin);
- c) Discussão dos resultados obtidos, tendo em conta estudos já realizados dentro desta temática.

### **3.4. Modelo de análise**

Geralmente o modelo de análise é um elemento central que condiciona todo o procedimento metodológico que um investigador decida adotar. O trabalho exploratório traz perspectivas e ideias que devem ser traduzidas numa linguagem e formas que permitam o trabalho sistemático de análise e recolha de dados de observação ou experimentação. A fase de construção do modelo de análise constitui a charneira entre a problemática fixada e o trabalho de elucidação sobre um campo de análise restrito e preciso (Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 121). Ou seja, dispondo-se de duas vias para a construção do modelo de análise: uma centrada nas hipóteses, remetendo para um nível secundário os conceitos, e uma outra precisamente inversa.



**Figura 3** – Esquema modelo de análise



Fonte: autoria própria

Neste modelo que definimos para a nossa análise, e com a pergunta de partida que foi definida na sua centralidade, e, em sentido horário, a partir da pesquisa bibliográfica realizada foi construído o referencial teórico, máxime aquele que permitirá aferir da inclusão, ou não, da nomofobia enquanto risco psicossocial emergente. Para tal, e tendo em mente as definições e conceitos descritos, queremos perceber se existe a possibilidade, manifesta ou latente, de a nomofobia ser aí incluída, bem como descobrir se existe fundamento de investigação que o determine ou aconselhe.

### **3.5. População alvo**

Dois conceitos muito importantes para todo o processo de investigação são o conceito de população e amostra. Toda a pesquisa precisa atender a um público-alvo, pois é com base nesse conjunto de pessoas que os dados são recolhidos e analisados de acordo com a questão de investigação. Esse público-alvo recebe o nome de “população” e é constituído por um conjunto de pessoas que apresentam características próprias. Não sendo possível utilizar a toda a população em causa no presente estudo, ou seja, todos aqueles que, potencialmente, correm profissionalmente riscos desta natureza, houve a necessidade de se constituir uma amostra. De acordo com Almeida & Freire (2000), as amostras são grupos de sujeitos, junto dos quais se vai concretizar a investigação ou então correspondem ao conjunto de ocorrências ou comportamentos que são registados.

Na presente investigação, que se quis de natureza qualitativa, a amostra não é probabilística, ou seja, não é aleatória, dado que este tipo de estudos tem que dar respostas a características específicas e precisas. A escolha do número de participantes, o mesmo dizer do tamanho da amostra, não se faz através de avaliações estatísticas como acontece na investigação quantitativa, mas sim através de ações que permitem alcançar o objetivo do estudo (Fortin, 2009). Por se ter como objetivo particular a descoberta de elementos contextualmente específicos a dimensão da amostra é um elemento instrumental, e, de uma forma geral, o número de participantes é reduzido, sendo escolhidos sujeitos socialmente significativos (Guerra, 2006), pois a preocupação dos investigadores é desenvolver uma descrição rica e densa do fenómeno em estudo e é ponderado de acordo com a saturação dos dados, ou seja, quando estes já não acrescentam novas informações. Guest, Arwen & Johnson (2006) afirmam que a saturação dos dados é atingida quase sempre com doze entrevistas, e, que aí chegados, é pouco frequente a emergência de novos temas. Assim, foi esse mesmo o número de entrevistas que realizámos, conforme adiante enunciaremos.

Dos métodos de amostragem não probabilística empregues em estudos qualitativos, optámos por uma, a amostragem por escolha racional e intencional, que, segundo Fortin (2009, p. 322), “trata-se de constituir uma amostra de indivíduo em função de um traço característico” e estes “são supostos representar bem o fenómeno em estudo e de ajudarem a compreendê-lo.”

Com ponto de partida nestes pressupostos, os participantes do estudo foram selecionados de forma intencional. Para o presente trabalho foram constituídas duas amostras, uma vez que foram aplicadas dois modelos de entrevistas. A primeira entrevista foi aplicada a dez profissionais com formações e especialidades relevantes para o estudo (informantes qualificados), que não necessariamente têm uma projeção na vida pública ou alguma notoriedade, mas que se encontram em condições de relatar algo sobre a sua própria experiência profissional, escorada nos seus conhecimentos académicos. Como visamos explorar um tema ainda escassamente estudado, bem como ganhar alguma profundidade na matéria específica que aqui estudamos, a escolha destes informantes, aos quais apelidámos sinteticamente de “especialistas”, não foi necessariamente aleatória, e atem-se a uma perspetiva mais exploratória para o conhecimento da nomofobia enquanto potencial risco psicossocial.

Apresenta-se de seguida, as características sociodemográficas dessa amostra (vide tabela 2).

**Tabela 2** – Caracterização sociodemográfica dos entrevistados (especialistas)

n.º entrevista	Género	Idade	Nível de escolaridade	Formação/Espec. em	Profissão	Antiguidade
1	M	44	Mestrado	Medicina/Psiquiatria	Psiquiatra	14
2	M	56	Licenciatura	Psicologia	Dirigente da Adm. Púb.	35
3	M	62	Licenciatura	Gestão de empresas	Empresário	36
4	F	59	Licenciatura	Psicologia/Educacional	Técnica de orientação	37
5	F	53	Mestrado	Sociologia	Técnica superior	31
6	F	47	Licenciatura	Administração recursos humanos	Gestora RH	23
7	F	29	Mestrado	Medicina/Psiquiatria	Interna Psiquiatria	4
8	M	47	Doutoramento	Psicologia/ Antropologia	Psicólogo	25

9	F	36	Mestrado	Medicina/Medicina do trabalho	Médica	8
10	M	46	Licenciatura	Educação/Comunicação	Tec sup seg. trabalho	18

Fonte: autoria própria

Já a segunda entrevista foi aplicada a doze trabalhadores que estão mais sujeitos a sofrerem desta perturbação devido à natureza da sua atividade. De acordo com Oliveira *et al.* (2017), são várias as profissões que dependem da tecnologia permanentemente, verificando-se a necessidade de estar sempre *online* e acessível e com o telemóvel ligado. Nestas profissões encontram-se incluídos empresários, vendedores, profissionais do marketing, médicos, profissões ligadas às novas tecnologias, entre outros (Oliveira *et al.*, 2017).

As caraterísticas sociodemográficas desta amostra podem ser conferidas na tabela 3.

**Tabela 3** – Caracterização sociodemográfica dos entrevistados (trabalhadores)

n.º entrevista	Género	Idade	Nível de escolaridade	Formação/Espec. em	Profissão	Antiguidade
1	F	29	Mestrado	Direito	Jurista	4
2	M	42	Licenciatura	Informática de gestão	Programador Informático	16
3	F	26	Mestrado	Medicina	Médica	2
4	M	31	Licenciatura	Geologia	Agente PSP	5
5	M	55	Secundário		Empresário construção	30
6	F	46	Licenciatura	Ensino Física e Química	Formador	15
7	F	56	Secundário	Atendimento ao público	Assistente técnica	24
8	M	39	Secundário	Técnico de marketing	Técnico de vendas	11

9	F	51	Licenciatura	Gestão	Bancária	24
10	M	28	Licenciatura	Turismo	Operador call center	3
11	F	37	Licenciatura	Jornalismo	Jornalista	12
12	F	31	Secundário		Rececionista hotel	3

Fonte: autoria própria

Todos os dados referentes à identificação dos participantes foram omitidos na redação do trabalho, optando-se pela utilização de códigos de identificação - Especialistas (E1, E2... E10), e Trabalhadores (T1, T2...T12). Assim, a confidencialidade e a privacidade foram salvaguardadas.

### 3.6. Instrumento de recolha de dados

Tendo em conta que o presente objeto de estudo diz respeito à nomofobia como um possível risco psicossocial em contexto laboral, faz com que seja de grande importância recolher opiniões de indivíduos com conhecimento académico e científico sobre o assunto, mas também com conhecimento prático e profissional, de modo a analisar com uma maior profundidade a nomofobia, as suas características e os atributos que fazem dela (ou não) um possível risco psicossocial no âmbito laboral. Além destes especialistas e para que se possa ter uma imagem mais real deste fenómeno, aplicou-se uma segunda entrevista a trabalhadores que exercem profissões onde existe uma maior probabilidade de desenvolvimento desta perturbação de acordo com a literatura consultada (Oliveira *et al.*, 2017). Assim, e para este fim, a entrevista aparece como o instrumento mais indicado de recolha de informação, uma vez que permite a recolha de uma grande quantidade e variedade de informação que de outra forma não era possível aceder.

Optou-se neste estudo por uma entrevista semiestruturada, também designada de semidirectiva (Quivy & Campenhoudt, 1992), para que os entrevistados tivessem uma grande liberdade na abordagem da temática em questão. De facto, o recurso às perguntas abertas possibilita que o discurso do entrevistado decorra com liberdade, que seja criativo, que reformule as suas respostas e, ao mesmo tempo, permite orientar o entrevistado no sentido de dar resposta aos objetivos e à questão de investigação. Ou seja, permite que o entrevistado tenha alguma liberdade para desenvolver as respostas segundo a direção que considere adequada e possa explorar, permite-lhe abordar os aspetos que considera mais relevantes, de uma forma flexível e aprofundada.

Outra razão que suporta a escolha por este tipo de entrevista, reside no facto de esta permitir que, indiretamente, o entrevistador ajude o entrevistado a facultar informação de forma mais clara e objetiva, tendo em conta que “quando se utiliza um guião, as entrevistas qualitativas oferecem ao entrevistador uma amplitude de temas considerável, que lhe permite levantar uma série de tópicos e oferecem ao sujeito a oportunidade de moldar o seu conteúdo” (Bogdan & Biklen, 1994).

Tendo em conta os objetivos do estudo e da parte empírica do mesmo, ou seja, procurando perceber de que modo a nomofobia pode ser considerada um potencial risco psicossocial no ambiente de trabalho, elaborou-se um guião com um conjunto de questões.

Relativamente à entrevista com os especialistas, teve-se como principais objetivos, definir o conceito de nomofobia de acordo com o conhecimento e experiência dos mesmos; identificar a nomofobia como potencial risco psicossocial no trabalho; identificar as consequências ao nível do trabalho da nomofobia; e identificar estratégias de prevenção da nomofobia. Para melhor se visualizar a grelha que fundamenta a construção da entrevista aos especialistas, apresenta-se a tabela abaixo.

**Tabela 4 – Construção da entrevista aos especialistas**

OBJETIVOS	VARIÁVEIS	QUESTÕES
DEFINIR NOMOFOBIA	Características da nomofobia	1) Já ouviu falar em nomofobia? Se sim, o que sabe sobre este fenómeno?
IDENTIFICAR A NOMOFOBIA COMO POTENCIAL RISCO PSICOSSOCIAL NO TRABALHO	Características da nomofobia  Definição de risco psicossocial	2) Considera que a nomofobia tem um verdadeiro reflexo no local de trabalho, junto dos trabalhadores? Justifique  3) Considera que a nomofobia pode ser considerada um risco psicossocial <i>per se</i> ? Ou pode ser enquadrado dentro de outros riscos psicossociais? Justifique.
VERIFICAR AS CONSEQUÊNCIAS AO NÍVEL DO TRABALHO DA NOMOFOBIA	Características da nomofobia	4) De que forma é que a nomofobia poderá ter reflexo no local de trabalho, ou seja, quais as principais consequências?
OBSERVAR ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DA NOMOFOBIA	Características da nomofobia  Definição de risco psicossocial	5) Quais as principais medidas para combater a nomofobia, nomeadamente no local de trabalho?  6) Que outros fenómenos, semelhantes a nomofobia, devem ser considerados com possíveis riscos psicossociais? Porquê?

Fonte: autoria própria

A segunda grelha diz respeito à entrevista aos trabalhadores de áreas profissionais identificadas na literatura com uma maior probabilidade de risco de desenvolvimento de nomofobia. Os objetivos versaram: descrever a utilização do telemóvel; compreender a importância atribuída à utilização do telemóvel; observar a utilização do telemóvel no local de trabalho; analisar o conhecimento sobre nomofobia.

**Tabela 5 – Construção da entrevista aos trabalhadores**

OBJETIVOS	VARIÁVEIS	QUESTÕES
DESCREVER A UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL	Tarefas executadas  Tempo despendido	1) Como descreve a sua utilização do telemóvel?  3) Quais as principais tarefas que executa com recurso ao telemóvel? 4) Quanto tempo passa em média por dia ao telemóvel? Considera esse tempo normal ou não? Porquê?
COMPREENDER A IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA À UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL	Sentimentos associados à utilização do telemóvel	2) Considera que o telemóvel é um bem imprescindível para a sua vida?  5) Sente algum tipo de sintoma negativo, como por exemplo ansiedade, irritação, quando não tem a possibilidade de aceder ao seu telemóvel?
OBSERVAR A UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL NO LOCAL DE TRABALHO	Tarefas executadas  Tempo despendido	6) No seu local de trabalho, recorre frequentemente ao telemóvel. Porquê?  7) De que forma a sua utilização do telemóvel afeta o seu trabalho?
ANALISAR O CONHECIMENTO SOBRE NOMOFOBIA	Características da nomofobia  Características dos riscos psicossociais	8) Já ouviu falar de nomofobia? Se sim, considera que esta pode ser um risco para a realização das suas funções?  9) Tendo em conta a definição de nomofobia, considera que esta pode ser um risco para a realização das suas funções?

Fonte: autoria própria



### **3.7. Técnica de tratamento dos dados**

No presente processo de investigação, o modelo de análise surge na sequência da revisão da literatura e quando dispomos de todos os elementos essenciais ao estudo, designadamente no domínio conceptual e no domínio metodológico.

Assim, iremos explicitar os conceitos em dimensões, variáveis e indicadores e identificar e estabelecer as relações existentes entre variáveis e entre conceitos; sendo que por se julgar não aplicável não serão formuladas hipóteses.

Preocupou-nos a identificação dos instrumentos e técnicas para a recolha e tratamentos dos dados e os procedimentos e as atividades de análise e interpretação dos resultados, no sentido de serem produzidas conclusões, e, até, considerações práticas, com identificação dos contributos da investigação.

Tendo em conta o paradigma qualitativo em que se situa esta investigação, e tendo em conta a técnica de recolha de informação empregue, a técnica de análise da informação utilizada foi a de conteúdo, uma vez que possibilitou analisar o discurso dos entrevistados, sendo estes profissionais ligados a áreas de trabalho e possuidores de conhecimentos académicos significantes para os objetivos traçados.

A técnica da análise de conteúdo caracteriza-se pela procura de explicação e compreensão, permitindo fazer inferências, que, de forma sistemática e objetiva, identificam características singulares e implícitas do discurso, já que “procura conhecer aquilo que está por detrás das palavras sobre as quais se debruça (...) é a busca de outras realidades através das mensagens” (Bardin, 2009).

Na perspetiva deste autor, “a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos; ou, com rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações” (Bardin, 2009).

De facto, esta é uma técnica que vai permitir a análise do discurso dos participantes sendo a sua análise um “processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campos e de outros materiais que foram acumulados, com o

objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou” (Bogdan & Biklen, 1994).

A análise de conteúdo propriamente dito, é feita via uma tabela de codificação das entrevistas, como se pode verificar no exemplo seguinte, e é nessa base que iremos fazer a análise do conteúdo das entrevistas aplicadas.

**Tabela 6 - Codificação de entrevistas**

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE REGISTO	UNIDADE DE CONTEXTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aqui são agregados os grandes temas da entrevista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Subtemas mais importantes dentro de um determinado grande tema da entrevista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Fragmentos de texto que se tomam por indicativo de uma característica (categoria e subcategoria).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Encontram-se fragmentos do texto que englobam a unidade de registo, contextualizando a unidade de registo no curso da entrevista.</li> </ul>

Fonte – Adaptado das propostas de Bardin, (2009)

## 4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

O presente trabalho tem como objetivo principal perceber se a nomofobia é passível de se constituir num risco psicossocial, afetando, assim, a execução das mais diversas tarefas em contexto laboral. Para tal foram realizadas entrevistas a dois tipos de amostras: o primeiro grupo constituído por dez especialistas na área da saúde ocupacional e da segurança e gestão do trabalho e o segundo grupo, constituído por indivíduos com profissões onde se pressupõe um uso frequente do telemóvel ou da internet e que pela literatura analisada têm uma maior probabilidade de risco.

Como se referiu anteriormente, a metodologia escolhida para a análise da entrevista foi a análise de conteúdo de Bardin, através de um sistema de classificação do conteúdo subjacente no discurso dos entrevistados. Para começar vamos proceder, então, à análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos especialistas.

### 4.1. Análise da entrevista aos especialistas

Quisemos com a entrevista aos especialistas recolher as suas opiniões, que reputámos como de muito importantes para o aprofundamento do conhecimento sobre a temática.

De um modo geral, os especialistas entrevistados descrevem a nomofobia com um conjunto de sintomas, como a ansiedade, irritação, medo e angústia por ficar incomunicável, sem acesso ao telemóvel ou a internet. Muitos comparam este fenómeno a uma dependência, podendo ser uma perturbação psicológica quando estes sintomas passam para níveis patológicos, ou seja, que comprometam o normal funcionamento do indivíduo:

“(...) a utilização obsessiva de redes sociais ou de dependência excessiva de tecnologias de informação e de comunicação (...)” E2.

“(...) um estado de ansiedade será causa de outros problemas de saúde a médio longo prazo, como sejam as patologias cardíacas(...)” E8.

Tendo em conta este quadro sintomatológico, os profissionais consideram que a nomofobia, quando presente, pode apresentar várias consequências para o desempenho de um determinado trabalho, visto que potencia acidentes de trabalho, está relacionada com problemas associados a uma baixa produtividade e fraca

concentração e foco nas tarefas, pondo em causa a eficiência do trabalhador.

Referem alguns:

“(...) um impacto negativo nos trabalhadores, o que se reflete na sua produtividade.” E7.

Também referem problemas físicos, como é o caso da visão comprometida e de lesões músculo-esqueléticas, e problemas de sono. Por fim, aludem que este problema é mais passível de atingir trabalhadores mais jovens, população que se encontra mais envolvida com a tecnologia.

“(...) falta de concentração nas tarefas, problemas de visão, sedentarismo, e lesões músculo-esqueléticas são típicas da nomofobia (...)” E5.

No que concerne à nomofobia como sendo um risco psicossocial as opiniões dividem-se. Existem aqueles que, devido à generalização do fenómeno e das suas consequências, consideram que esta pode ser considerada um risco psicossocial, sendo que a probabilidade de a mesma se agravar e disseminar vai aumentando à medida que novas e mais viciantes tecnologias se vão tornando cada vez mais acessíveis a um maior número de indivíduos.

“(...) pela sua complexidade considero que só por si a Nomofobia deverá ser considerado um risco psicossocial (...)” E4.

“(...) com a emergência de novas e mais viciantes tecnologias cada vez mais acessíveis a um maior número de indivíduos, poderá vir a ter o seu lugar como um risco per se (...)” E8.

Por outro lado, existe a opinião que a nomofobia pode ser enquadrada noutros riscos psicossociais, uma vez que os seus sintomas se encontram associados a outras perturbações mentais, nomeadamente o stress labora/ocupacional.

“(...) Poderá ser enquadrado dentro de outros riscos psicossociais uma vez que os seus sintomas estão associados a outras perturbações mentais subjacentes (...)” E7.

O facto deste fenómeno não se encontrar ainda classificado como perturbação psicológica no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-V, 2013), ainda que já haja propostas para a sua inclusão<sup>13</sup>, faz com que haja ainda algumas reservas no

---

<sup>13</sup> *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V*, Consultado em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/> (25/4/19)

que toca à consideração da nomofobia como um risco psicossocial, acreditando-se, porém, que devido ao atual paradigma social este possa, rapidamente, ser considerado como tal.

“(...) releva também que a nomofobia ainda nem sequer está incluída no DSM-5, havendo até propostas para a sua inclusão.” E1.

Em termos de consequências para o trabalho, os especialistas consideram que existe uma perda de produtividade, uma vez que existe uma maior concentração para o telemóvel e o mundo virtual do que com as tarefas do trabalho, sendo este feito com menor atenção, empenho e qualidade, o que se vai refletir ao nível económico e da competitividade da empresa. A nomofobia pode fazer com que os trabalhadores fiquem ansiosos, não funcionando de maneira saudável. Também referem que estes possam desenvolver problemas ao nível social, uma vez que se isolam e preferem relacionarem-se ao nível da internet e das redes sociais do que pessoalmente com os seus pares.

Tendo em conta, então, os sintomas e consequências da nomofobia, os especialistas consideram que devem ser tomadas algumas medidas de prevenção, a começar por impor medidas restritivas de utilização do telemóvel em contexto laboral, ao mesmo tempo que se desenvolvem estratégias motivadoras individualizadas relativamente ao trabalho e que se promove o contacto social entre colegas.

“(...) quem faz um uso do telemóvel marcadamente lúdico vai ter de ser proibido de o fazer no local e tempo de trabalho.” E9.

“(...) proibir a instalação de redes sociais/utilização de telemóveis nas reuniões (...).” E4.

Também consideram importante a realização de sessões de esclarecimento sobre o que é a nomofobia e sobre as suas consequências, pessoais e profissionais. Por fim, quando esta já se encontra instalada no indivíduo, os especialistas referem a importância do acompanhamento psicológico e psiquiátrico de forma a reverter a situação.

“(...) quando já instalada, o ideal será o acompanhamento por uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogo e psiquiatra.”. E8.

Entre os fenómenos semelhantes à nomofobia que devem ser considerados, os especialistas referenciam qualquer tipo de adição e dependência, nomeadamente às redes sociais, bem como o isolamento, a síndrome de *Burnout*, a síndrome do esgotamento profissional, o stress pós-traumático, e as síndromes depressivas.

“(...) dos outros grandes fatores semelhantes à nomofobia, em minha opinião, destaco a síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, o stress pós-traumático e diversas outras síndromes depressivas (...)” E4.

Em apêndice n. °3, apresentamos a grelha de análise de conteúdo das entrevistas aos especialistas.

## **4.2. Análise da entrevista aos trabalhadores com profissões de risco**

Em seguida realizamos a análise às entrevistas feitas a trabalhadores com profissões onde é esperada uma grande utilização do telemóvel, da internet e de outras tecnologias de comunicação análogas. Assim, foram realizadas entrevistas a indivíduos com as seguintes profissões: médico, jurista, agente PSP, operador de *call-center*, técnico de vendas, informático, empresário, formador, bancário e assistente técnica (atendimento ao público). perfazendo um total de doze entrevistas.

Mais uma vez se recorda que, genericamente, os objetivos da entrevista se focaram no relativamente ao fenómeno da nomofobia, particularmente das suas particularidades, indícios e consequências, enquadrando-o em contexto laboral, sendo assim possível chegar a um conjunto de resultados.

De um modo geral, os profissionais utilizam o telemóvel e a internet para a sua comunicação pessoal e também profissional, sendo considerados por muitos como uma importante ferramenta de trabalho, daí afirmarem que fazem uma utilização intensa destes dispositivos.

“(...) muito intensa. Acho que seria já muito difícil desenvolver a minha atividade profissional sem esse objeto.”. T3.

A comunicação, a obtenção de informação, mas também o entretenimento são as categorias principais de utilização dos telemóveis e da internet. Entre as principais tarefas de utilização, os entrevistados incluem fazer e receber chamadas, enviar e receber *sms* e *e-mails*, navegar na internet, utilizar as redes sociais, utilizar outras aplicações tais como o GPS, *homebanking/mbway*, máquina fotográfica, ouvir música, fazer e assistir a transmissões *streaming*, utilizar a agenda, jogar. Também consideram atividades relacionadas com a ocupação profissional como principais tarefas.

“(...) Hoje em dia com o telemóvel dá para fazer quase tudo. Desde um simples telefonema ou sms até comprar coisas, reservar hotéis, comprar bilhetes de avião ou de autocarro, as possibilidades são quase infinitas (...)” T7.

“(...) é útil em diversas atividades da vida diária, permitindo atos de pagamento, pedido de prestação de serviços ou até mesmo no simples ato de ouvir música.” T5.

O tempo da utilização varia, no entanto, o tempo mínimo referido é 1 hora de utilização. Paradoxalmente, a maior parte dos profissionais não têm noção de quantas horas passa a utilizar o telemóvel, mas admitem ser muito tempo, tanto para a organização da vida pessoal como da vida profissional.

“(...) nunca avaliei o tempo em que “mexo” no telemóvel, mas se o contar é certamente muito pois muito da organização da minha vida profissional e pessoal passa por ele.” T5.

Os trabalhadores entrevistados consideram que, hoje em dia, o telemóvel é imprescindível, tendo em conta as características da sociedade atual, estando o seu uso generalizado, facilitando a comunicação e a interação com os outros, uma vez que é muito importante em algumas profissões estar permanentemente contactável. O telemóvel facilita o dia-a-dia de todos devido às suas inúmeras aplicações.

“(...) Sim, completamente imprescindível. Seria muito difícil, muito complicado, prescindir dele.” T2.

“(...) Parece já mais uma extensão de mim próprio que um objeto estranho (...)” T11.

“(...) como se diz, podia viver sem ele mas não era a mesma coisa.” T5.

Muitos dos entrevistados consideram não ter sentimentos negativos quando se encontram separados do telemóvel e não podem aceder à internet ou redes sociais, no entanto, também admitem que é raro esse tipo de situação, sendo que o telemóvel está presente durante a maior parte das situações do quotidiano dessas pessoas. Quando se esquecem do telemóvel, referem que existe preocupação por não estar contactável, podendo-se perder negócios ou algum tipo de informação e contacto com a família, bem como a presença de sentimentos de ansiedade e desconforto, como a sensação de que falta algo.

“(...) Não sinto qualquer sintoma negativo quando não posso aceder ao telemóvel, no entanto, tal situação não ocorre frequentemente, pois é raro encontrar-me em situações semelhantes.” T7.

Alguns dizem serem dependentes, não crendo, porém, ser uma dependência patológica, mas sim natural dos dias de hoje, onde a tecnologia se encontra presente em quase todos os quadrantes da vida. A sensação de isolamento é também relatada, no sentido de não saber o que se está a passar (acompanhar o que está a suceder), por exemplo, nas redes sociais.

“(...) posso até estar a ficar mais dependente dele do que gostaria, mas penso não sofrer de fobia alguma, bem pelo contrário (...)” T6.

Questionámos, ainda, qual a utilização que fazem do telemóvel em ambiente laboral, sendo que as respostas incluíam os contactos ao nível profissional, a procura de informação, leitura de notícias, ou ouvir música de forma a melhorar a concentração. No entanto, alguns também afirmam existir uma utilização lúdica no próprio local de trabalho, sendo que o telemóvel está sempre presente, para, por exemplo, navegar nas redes sociais e enviar mensagens.

“(...) contactos profissionais e busca de informação. Muitas vezes utilizo também para colocar música ambiente o que me ajuda a concentrar enquanto trabalho (...)” T3.

Apesar dos sentimentos relatados sobre o afastamento e a impossibilidade de estarem com o telemóvel, as opiniões são positivas quando questionados de que forma é que a sua utilização do aparelho afeta o trabalho, sendo que muitos referem só utilizar quando é necessário, não prejudicando, portanto, o decorrer das suas tarefas, enquanto que outros dizem que o telemóvel e a internet só trazem vantagens para o trabalho uma vez que funcionam como um importante instrumento, facilitando, por isso, a execução do mesmo. Em suma, os trabalhadores entrevistados não consideram que a utilização que fazem do telemóvel traga qualquer tipo de consequência negativa para o seu trabalho.

“(...) não afeta negativamente, bem pelo contrário, é um elemento importante no meu trabalho.” T8

“Muito positivamente. Até posso dizer que, em parte, estou dependente dele para trabalhar.” T9.



Todos os trabalhadores com profissões consideradas de risco, à exceção da médica, nunca tinham ouvido falar em nomofobia. Estes consideram que, tendo em conta o caminho que a sociedade está a seguir no que concerne a esta questão, é provável que a dependência deste tipo de tecnologia aumente ainda mais, podendo a nomofobia constituir-se num verdadeiro risco para o trabalho e para os trabalhadores. No entanto, consideram que a sua utilização não se encontra enquadrada nesta perturbação, uma vez que a utilização do telemóvel não afeta negativamente a forma como trabalham, bem pelo contrário.

Em apêndice n. º4, apresenta-se a grelha de análise de conteúdo das entrevistas aos trabalhadores.

## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após análise às entrevistas, iremos proceder à discussão dos resultados obtidos, delimitando-se esta de acordo e em função com a divisão da análise realizada.

### 5.1. Nomofobia no trabalho: características e consequências

Entrevistados que foram vários profissionais especialistas em áreas importantes e pertinentes para este trabalho, permitiu-nos elaborar uma definição de nomofobia. Assim, pode definir-se nomofobia como um estado de ansiedade, medo, angústia e irritação que um indivíduo sente por não ter acesso ao seu telemóvel e à internet, e assim encontrar-se incomunicável com o mundo exterior, sendo que, quando estes sintomas são sentidos de forma patológica, são passíveis de comprometer o normal decorrer das suas funções laborais.

Esta definição, obtida por via das respostas à entrevista por parte dos especialistas, corrobora as várias definições de nomofobia encontradas na literatura. Bragazzi & Puente (2014) definem a nomofobia como sendo um distúrbio característico da sociedade moderna, digital e virtual, referindo-se ao desconforto, ansiedade, irritabilidade ou dor associada à incapacidade de aceder ao telemóvel. Também Wang & Suh (2018) referem que a nomofobia diz respeito ao desconforto ou ansiedade derivada da impossibilidade de utilizar o telemóvel, sendo esta cada vez mais prevalente, especialmente, entre os utilizadores de *smartphones*. Já King *et al.* (2014), referem-se à nomofobia como o medo moderno de se ser incapaz de comunicar através do *smartphone* ou da internet, ou seja, fobia de estar sem o telefone, sem o computador e sem acesso à internet. Por fim, Yildirim & Correia (2015) definem a nomofobia como sendo o medo de não conseguir utilizar um telemóvel e os seus serviços, perdendo assim a conexão ao mundo virtual.

Os trabalhadores, nas suas entrevistas, quando confrontados com a definição de nomofobia, consideram não sofrer desta perturbação, mas, no entanto, descrevem sentimentos de ansiedade, desconforto, medo, isolamento e preocupação quando, por exemplo, se esquecem do telemóvel em casa. Reforçam, também, a importância que o telemóvel possui para o seu dia-a-dia, quer ao nível pessoal quer ao nível profissional, sendo considerado imprescindível e um bem de primeira necessidade. Como referem Patrão & Sampaio (2016), o *smartphone* é, atualmente, o dispositivo mais utilizado para

aceder à internet, sendo que em 2015 existiam cerca de 4,43 mil milhões de utilizadores deste dispositivo no planeta, acreditando-se que os números atuais, passados já 4 anos, sejam bem mais elevados. Realmente, o *smartphone*, tal como os trabalhadores disseram nas suas entrevistas, funciona como uma importante ferramenta ao nível pessoal e profissional, sendo utilizado para bem mais do que chamadas e mensagens. O *smartphone* permite utilizar várias ferramentas, não só as associadas a um telefone, mas também as de um computador, de uma máquina fotográfica, televisão, GPS, rádio e, hoje em dia, até como um multibanco com a introdução de aplicações financeiras como o *MBWay* (Patrão & Sampaio, 2016).

A opinião dos profissionais entrevistados confirma o que foi dito por Spear, Egídio & Cardoso (2014), que associam a nomofobia a sintomas positivos e a sintomas negativos, sendo que dentro dos sintomas positivos se incluem o conforto, a autonomia e a conveniência. No entanto, estes sintomas positivos podem reforçar comportamentos disfuncionais negativos tais como a dependência a estes aparelhos, ao medo, ansiedade, angústia e sentimento de rejeição, que são causados pela impossibilidade de comunicar pelo telemóvel ou estar ligado à rede, comportamentos estes que foram referidos pelos trabalhadores entrevistados.

Apesar dos trabalhadores considerarem não sofrerem de nomofobia, sendo, pelo contrário, o telemóvel uma importante ferramenta, pode-se especular que, em alguns casos, esta poderá estar presente, mesmo que seja de uma forma leve, uma vez que estes revelaram que é extremamente raro estar sem o telemóvel e que este está sempre presente e disponível. Na verdade, a dependência dos trabalhadores pelo uso de *smartphones* está cada vez mais difundida, sendo a nomofobia uma realidade cada vez mais cimentada nos dias de hoje, como revelou um estudo realizado no Reino Unido, que demonstrou que cerca de 66% dos funcionários sofriam de nomofobia quando confrontados com a possibilidade de perder ou ficar sem um dos seus telefones, sendo que alguns tinham dois ou mais aparelhos para se encontrarem sempre ligados (Wang & Suh, 2018).

Os especialistas identificaram várias consequências da nomofobia ao nível laboral nomeadamente acidentes de trabalho, baixa produtividade e fraca concentração, problemas físicos, como é o caso da visão comprometida e de lesões músculo-esqueléticas e problemas de sono. Além destes problemas, a nomofobia também acarreta consequências sociais graves, nomeadamente o isolamento e a dificuldade no

relacionamento com os outros. Num estudo realizado por Wang & Suh (2018), a nomofobia apresenta um efeito negativo relativamente à produtividade, através do aumento da exaustão emocional destes. Tal acontece uma vez que, quanto maior o nível experimentado de nomofobia por parte dos funcionários, maior a probabilidade de estes experimentarem emoções negativas, tais como a tensão, preocupação depressão e ansiedade e assim se sentirem menos produtivos. A baixa produtividade também se relaciona com as interrupções no trabalho para consultar o telemóvel, influenciando assim negativamente o desempenho das suas tarefas (Ko, Choi, Yatani, & Lee, 2016).

No que concerne à concentração, já foram vários os estudos realizados junto de estudantes, que se podem extrapolar para o mundo laboral. Um deles, realizado com estudantes de medicina indianos, revelou que 73% da amostra era nomofóbica, sendo que 61% experimentavam dores de cabeça e letargia quando eram afastados, por alguma razão, do seu telemóvel, causando graves problemas de concentração ao nível do estudo (Sharma *et al.*, 2015). Os problemas de concentração, entre outros, são também relatados num estudo realizado em França, junto de estudantes universitários. Este estudo revelou que um em cada três estudantes sofria de nomofobia, apresentando impactos significativos ao nível do desempenho académico, devido à dependência do telemóvel e aos problemas de sono consequentes de uma utilização exagerada e compulsiva (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte, & Ladner, 2015).

## **5.2. Nomofobia: Um novo Risco Psicossocial?**

A nomofobia pode apresentar várias consequências em contexto laboral, tal como já foi demonstrado, como a baixa produtividade, a falta de concentração nas tarefas, qualidade do trabalho deficiente, entre outras, o que pode ter reflexos drásticos ao nível da economia e da competitividade da empresa.

Apesar destas consequências, a grande parte dos especialistas entrevistados considera que este ainda não é considerado como risco psicossocial, apesar da generalização do fenómeno, das suas graves consequências e da sua grande disseminação pela população. No entanto, a nomofobia não se encontra enquadrada em nenhum sistema de classificação, como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), que se relembra ser o manual usado por profissionais de cuidados de saúde nos Estados Unidos da América e grande parte do mundo como guia oficial para o diagnóstico

de transtornos mentais, apesar de, nas palavras destes, a possibilidade de ser considerado como tal devido ao atual paradigma social é cada vez mais real. Esta opinião é partilhada por Bragazzi & Puente (2014), que propôs a inclusão da nomofobia no DSM-V, tendo em conta a extensão do stresse, ansiedade e tensão associados à impossibilidade de aceder ao telemóvel e à internet, e também à velocidade com que esta se espalha. Assim, os sintomas da nomofobia, de acordo com estes autores, incluem (Bragazzi & Puente, 2014):

- possuir um ou mais dispositivos móveis e despende muito tempo com esses dispositivos;
- sentir ansiedade relativamente a situações como perder ou não conseguir aceder ao telemóvel, não tê-lo por perto, estar sem rede ou quase sem bateria;
- evitar propositadamente locais ou situações em que a utilização de dispositivos móveis é proibida;
- verificar frequentemente o telemóvel de modo a averiguar se há novas chamadas ou mensagens;
- manter o telefone ligado 24 horas por dia;
- dormir com o *smartphone*;
- gastar dinheiro de forma excessiva e contrair empréstimos devido ao uso do telemóvel.

Atualmente, e tal como os especialistas referiram, a nomofobia encontra-se enquadrada no stresse laboral/ocupacional, devido aos sintomas como a ansiedade e angústia. O stresse laboral é definido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho (Meneghini, Paz & Lautert, 2011; Silva, 2010). Se o indivíduo considerar o seu ambiente de trabalho como uma ameaça, tal facto não só poderá prejudicar a sua saúde física e emocional, como também, interferir nas suas relações interpessoais. A ameaça aqui, relacionada com a nomofobia, é a impossibilidade do indivíduo utilizar o telemóvel enquanto se encontra a trabalhar, resultando tal circunstância num grande número de respostas psicológicas e comportamentais, tais como a ansiedade, a depressão, irritabilidade, um menor desempenho, o aumento da taxa de acidentes ou de erros cometidos no trabalho (Caine, 2003).

Os especialistas entrevistados referem que a nomofobia também pode ser tratada como um vício, uma dependência, o que, tal como outras dependências, é passível de ser considerado um risco psicossocial. Como referem Emanuel *et al.* (2015), tal como uma adição, os comportamentos nomofóbicos podem alterar os hábitos diários dos indivíduos. No seu estudo Spitzer (2015) encontrou efeitos diretos e correlações entre a utilização de *smartphones* e os distúrbios de sono, solidão, depressão, ansiedade, aumento de consumo de álcool e tabaco, déficit de atenção, transtornos de personalidade, agressividade e descontentamento.

Em suma, os entrevistados especialistas acompanham a tendência encontrada na literatura. A nomofobia ainda não pode ser considerada, *per se*, um risco psicossocial, apesar de já existirem propostas para a sua inclusão no DSM-V, uma vez que, com a disseminação tecnológica e o aumento da dependência da sociedade em estar ligado ao mundo virtual, mais quadros de adição vão aparecer, originando graves consequências para o indivíduo ao nível pessoal e profissional.

E logo que seja operacionalizada a inclusão da nomofobia no DSM, em nova versão atualizada, será certamente tempo de que esta mereça e obrigue à realização de estudos bem mais aprofundados, com especial acuidade para a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), no sentido de poder vir a ser a nomofobia incluída na categoria de risco psicossocial.

### **5.3. Nomofobia: caminhos para a prevenção em contexto laboral**

Os telemóveis foram referidos, por parte dos trabalhadores entrevistados, como ferramentas de trabalho imprescindíveis nos dias de hoje, sendo que estes consideram que a utilização deste dispositivo não tem qualquer tipo de efeito negativo no seu desempenho laboral, pelo contrário, apenas traz benefícios, permitindo a comunicação e a troca de informações de um modo muito mais imediato. Tal é confirmado por Hoeven, Zonnen & Fonner (2016), que referem que os trabalhadores são cada vez mais estimulados pela própria entidade patronal em utilizarem os seus *smartphones* para desempenharem tarefas relacionadas com o trabalho, nomeadamente responder a chamadas e a mensagens de e-mail de colegas e clientes e utilizar os recursos e aplicativos oferecidos por estes dispositivos. Estes utilitários são responsáveis por um maior envolvimento no trabalho, permitindo assim que os funcionários consigam aceder de forma contínua a informações

e que possam executar tarefas em qualquer momento e em qualquer lugar. Esta urgência e dependência pode, de modo quase paradoxal, fazer com que os indivíduos desenvolvam graves comportamentos nomofóbicos.

Assim, de que forma a nomofobia pode ser prevenida no local de trabalho? Os especialistas entrevistados referem que, naqueles empregos onde o *smartphone* é uma importante ferramenta de trabalho, existe a necessidade de levar a efeito ações de formação sobre nomofobia - o que é, as suas consequências e como evitá-las - de forma a dar a conhecer este fenómeno aos trabalhadores, visto que, e de acordo com os resultados obtidos, a esmagadora maioria não tinha conhecimento de tal conceito, de forma a que os trabalhadores possam perceber se a utilização que fazem é ou não abusiva. Como referem Souza & Cunha (2017), e acompanhando o que foi dito pelos especialistas entrevistados e o que já foi analisado na literatura, o uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de forma significativa a vida dos indivíduos, potenciando que estes se afastem do mundo real.

Outro dos modos de prevenção referidos prende-se com a restrição do uso de *smartphones* no local de trabalho. Aqui tem de se ter em consideração se o *smartphone* é necessário para o desempenho do trabalho ou não. Se não, a sua utilização deve ser restringida quando tal não é necessário, promovendo a interação com os pares, sem intermediários eletrónicos. Nos trabalhos realizados por Ko *et al.* (2016) e por Kushlev, Proulx, & Dunn (2016), limitar o uso dos *smartphones* no local de trabalho é essencial para evitar uma utilização abusiva, e assim observar consequências positivas ao nível da produtividade e do desempenho no local de trabalho. No entanto, as empresas não devem proibir de forma rigorosa os funcionários de usar os seus telefones no trabalho, uma vez que existiria a probabilidade de aumentar os níveis de nomofobia entre os trabalhadores. Assim, as empresas devem ser capazes de encontrar um equilíbrio entre o controlo e a autonomia dos funcionários (Wang & Suh, 2018).

Quando o *smartphone* pode, e deve, ser utilizado como uma ferramenta de trabalho, a preocupação é que os trabalhadores não se distraiam com as suas funções relacionadas com o entretenimento. Assim, são propostas medidas como aplicações que bloqueiem o uso das funções não laborais do telemóvel e, ao mesmo tempo, desenvolver aplicativos relacionados com o trabalho que sejam bastante atrativos e que ao mesmo tempo promovam a interação real com os outros colaboradores (Wang & Suh, 2018).

Quando, efetivamente, um indivíduo já apresentar os sintomas típicos da nomofobia, este deve ser acompanhado ao nível psicológico e até mesmo psiquiátrico, destacando-se a importância da terapia cognitiva-comportamental no tratamento destes indivíduos, de forma a mudar hábitos e comportamentos relacionados com a utilização do telemóvel (Sussman, Lisha & Griffiths, 2011).

As tendências de opinião e de perceção foram distintas em função das características sociodemográficas dos entrevistados, quer na amostra de especialistas quer de trabalhadores.

Nos primeiros, aqueles com formação e profissão nas áreas da psiquiatria e psicologia tenderam a desenvolver mais as questões, imprimindo-lhes um cunho mais teórico, mas também prático derivado dos casos clínicos conhecidos. Já aqueles com formação e prática na área da gestão de recursos humanos, pública e privada, apresentam visões mais críticas do desempenho, sempre numa ótica e tónica da produtividade e eficiência.

Nos segundos, existe uma maior uniformidade das respostas, afastando-se apenas aqueles que têm nas novas tecnologias a base do seu trabalho.

O género e a idade não propiciaram distinções significativas ao nível da opinião e perceção de todos os entrevistados, excetuando o facto de serem os mais velhos a referir que o fenómeno afeta mais os mais jovens.



## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os extraordinários avanços tecnológicos que a ciência tem protagonizado têm vindo a influenciar e moldar o quotidiano da humanidade, com o revés de a ter tornado cada vez mais dependente de determinados equipamentos, máxime o *smartphone*.

O uso, mais que exagerado, deste dispositivo, interfere diretamente no comportamento das pessoas de forma negativa, fazendo-as perder a noção da razoabilidade, da prudência e da sensatez que a sua utilização aconselharia. É incontestável que essas novas tecnologias permitem-nos realizar o nosso trabalho de forma mais rápida e com maior eficácia e eficiência, mas também é inegável que identicamente podem ter um impacto nefasto, perigoso até, na saúde e no comportamento humanos.

Apesar de ainda não ser enquadrado como um risco psicossocial, faltando ainda a classificação oficial quer Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS) quer no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), a nomofobia é uma perturbação que se encontra em franca disseminação por todos os quadrantes, incluindo no mundo do trabalho. Neste sentido, e devido às graves consequências relacionadas com este fenómeno, acredita-se que, num futuro próximo, esta seja já considerada uma perturbação por si só, enquadrada como um risco psicossocial, juntamente com outras perturbações de carácter análogo, como é o caso do stress laboral.

E por isso a consideramos um risco psicossocial emergente e também específico, dando resposta assim à nossa pergunta de partida.

Afigura-se-nos que tal fenómeno não tardará a constituir enorme preocupação e a suscitar profissional interesse por parte das instituições nacionais e também comunitárias, de onde destacamos a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), uma vez que é responsável pelo desenvolvimento, informação, análise e ferramentas com vista à promoção do conhecimento, da sensibilização e do intercâmbio de informações fiáveis e relevantes, bem como de boas práticas, em matéria de segurança e saúde no trabalho na União Europeia.

Esta é uma temática exceccionalmente atual, o que também determina algumas limitações no que concerne à construção do referencial teórico, uma vez que ainda não existe profusa literatura específica sobre o fenómeno, sendo vários os estudos já realizados junto da

comunidade estudantil, mas raríssimos aqueles que o fazem junto de empresas e trabalhadores.

Julgamos também que pesquisas futuras podem investigar a relação entre a nomofobia e outras características psicológicas, como traços de personalidade e ansiedade social, no desiderato de investigar com maior profundidade os aspetos psicológicos inerentes e assim fornecer uma definição padronizada e operacional da mesma.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Amichai-Hamburger, Y. (2009). *Technology and Psychological Well-Being*, Cambridge, New York, Melbourne: Cambridge University Press.

Baldanza, Renata F., Souza, V. L., Amorim, T. J. C., Barbosa, M. A. C., Abreu, N. R. (2016). *Celulares e o trabalho: um estudo sobre os impactos no trabalho e pós-trabalho*. RAHIS, v. 13, n. 2.

Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bernstein, G. A. (1991). Comorbidity and severity of anxiety and depressive disorders in a clinic sample. *Am Acad Child Adolesc Psychiatry.*, Jan;30(1):43-50.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação, uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. Acedido a 13 de outubro de 2019 em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>

Caine, R. (2003). *Early identification and management of critical incident stress – advanced practice*. *Critical Care Nurse* 23(1), 59-65.

Cadena, D., Lugo, N., Atilano, B., Hoyos, G., & Magaña A., (2016). Problemas de salud derivados del uso del teléfono celular. *Revista ibero-americana de educacion e investigacion en enfermeria*. 2016; 6(4):62-70.

Colman, A. M. (2015). *A Dictionary of Psychology*. [S.l.]: Oxford University Press. p. 846. ISBN 978-0-19-965768-1.

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). *The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. Acedido a 5 de março de 2019 em <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcc4.12109>

Cox, T. & Cox, S. (1993). *Psychosocial and Organizational Hazards at Work*. European Occupational Health Series, 5. Genève: WHO. Acedido a 9 de janeiro de 2019 em <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcc4.12109>

Demo, P. (2009). “Tecnofilia” & “Tecnofobia”. *Boletim Técnico do SENAC: a Revista da Educação Profissional*, Rio de Janeiro, v. 35, n.1, jan./abr. Acedido a 12 de fevereiro de 2019 em <http://www.bts.senac.br/index.php/bts/article/viewFile/251/233>

Denzin, N. & Lincoln, Y. (2000). *The discipline and practice of qualitative research*. London: Sage Publications.

EASHW. (2012). *Management of psychosocial risks at work: An analysis of the finding of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Acedido a 8 de janeiro de 2019 em <https://osha.europa.eu/en/publications/management-psychosocial-risks-european-workplaces-evidence-second-european-survey/view>

Emanuel, R. Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre, E., Walters, D., & Williams, A. (2015). The truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, 49(2), 291-299. Acedido a 20 de outubro de 2019 em [https://www.researchgate.net/profile/Richard\\_Emanuel/publication/281243425\\_The\\_truth\\_about\\_smartphone\\_addiction/links/55dcc25008ae591b309ab7ae.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Richard_Emanuel/publication/281243425_The_truth_about_smartphone_addiction/links/55dcc25008ae591b309ab7ae.pdf)

Eurofound., EU-OSHA. (2014). *Psychosocial risks in Europa: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union. Luxembourg. Acedido a 12 de fevereiro de 2019 em <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/psychosocial-risks-eu-prevalence-strategies-prevention/view>

Fortin, M. (2009). *O Processo de investigação: da conceção à realização*. Loures: Lusociência.

Freitas, L. (2008). *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho*. Lisboa: Edições Sílabo.

Guest, G., Arwen, B., & Johnson, L. (2006). *How Many Interviews Are Enough? An Experiment with Data Saturation and Variability*. *Field Methods*, vol. 18, n.º1, p. 59-82.

Gollac, M., & Bodier M. (2011). *Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser* (Relatório do Collège d'Expertise sur le Suivi des Risques Psychosociaux au Travail). Acedido a 10 de janeiro de 2019 em [https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_SRPST\\_definitif\\_rectifie\\_11\\_05\\_10.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_SRPST_definitif_rectifie_11_05_10.pdf)

GUERRA, I. C., (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo. Sentidos e formas de uso*. Lisboa: Princípia.

Hoeven, C., Zoonen, W. & Fonner, K. (2016). The practical paradox of technology: The influence of communication technology use on employee burnout and engagement. *Communication Monographs*, 83 (2), 239-263. Acedido a 15 de setembro de 2019 em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4867864/>

International Labour Organization - ILO (1986). *Psychosocial factors at work: Recognition and control*. Geneva: International Labour Office.

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F. M., & Nardi, E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35. Acedido a 12 de janeiro em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/>

Ko, M., Choi, S., Yatani, K., Lee, U. (2016). Lock n'LoL: group-based limiting assistance app to mitigate smartphone distractions in group activities. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* ACM, 998-1010. Acedido a 23 de outubro de 2019 em <https://iis-lab.org/paper/CHI2016.pdf>

Kushlev, K., Proulx, P. & Dunn, E. (2016). Silence Your Phones: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* ACM, 1011-1020. Acedido a 23 de outubro de 2019 em <https://interruptions.net/literature/Kushlev-CHI16.pdf>

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2003). Work Organization and Stress. *Protecting Workers' Health Series*, No. 3. Geneva: World Health Organization. Acedido a 9 de janeiro de 2019 em [https://www.who.int/occupational\\_health/topics/stress/en/](https://www.who.int/occupational_health/topics/stress/en/)

Leka, S., Cox, T., & Zwetsloot, G. (2008). The European Framework for Psychosocial Risk Management (PRIMA-EF). In Leka, S. & Cox, T. (Eds), *The European Framework for Psychosocial Risk Management: PRIMA-EF* (pp.1-16). Nottingham: Institute of Work, Health & Organizations.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). *The Relationship between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of US College Students*. Sage Open, No. 1, 1-9. Acedido a 12 de março de 2019 em <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244015573169>

Livingston R. (1996). Anxiety Disorders. In: Lewis M. *Child and Adolescent Psychiatry. A Comprehensive Textbook*. 2nd Edition. Williams and Wilkins. Baltimore.

Melià, J. L., Nogareda, C., Lahera, M., Duro, A., Peiró, J.M., Pou, R., Salanova, M., Gracia, D., de Bona, J.M., Bajo, J.C., & Martínez-Losa, J.F. (2006). *Perspectivas de intervenció en riscos psicosociales: Evaluació de riscos*. Barcelona: Foment del Treball Nacional.

Meneghini, F., Paz, A. & Lautert, L. (2011). Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 20(2), 225-233. Acedido a 17 de setembro de 2019 em <http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a02v20n2.pdf>

Menzel, N. (2007). *Psychosocial factors in musculoskeletal disorders*. Critical Care Nursing Clinics of North America Volume 19, Issue 2, Pages 145-153. Acedido a 13 de janeiro de 2019 em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089958850700007X?via%3Dihub>

Minayo, M. C. de L. (2001). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 19. Petrópolis: Vozes.

Oliveira, T. S., Barreto, L. S., El-Aouar, W. Abbas., Souza, L. A., Pinheiro, L. S. (2017). Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *Revista de Administração de Empresas*, v. 57, n. 6, p. 634-635.

Organização Mundial de Saúde – OMS (1993). *Classificação de Transtornos mentais e de comportamento da CID: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Porto alegre: Artes Médicas.

Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In *Mobile communications* (pp. 253-272). London, UK: Springer London.

Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). *Dependências Online: O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.

Prodanov, C., & Freitas, E., (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo/RS: Feevale.

Quick, J. C., Quick, J., Nelson, D., & Hurrell, J.. (2003). *Preventive Stresse Management in Organizations*. Third edition. Washington, D. C., American Psychological Association.

Quivy, R. & Campenhoudt, L., 2003. *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Reis, Sérgio Luiz Viegas (2016). *A sobrecarga de informações diante da atenção, interrupções e multitarefas*. Projetos, dissertações e teses do Programa de Doutorado e Mestrado em Administração, v. 7, n. 1. Acedido a 6 de fevereiro de 2019 em <http://www.fumec.br/revistas/pdma/article/view/4477/2286>

Rodrigues, C. (2012). *Comunicação no lançamento da Campanha Europeia de Avaliação dos Riscos Psicossociais*. Autoridade para as Condições do Trabalho. Acedido a 15 de fevereiro de 2019 em [http://www.act.gov.pt/%28pt-PT%29/CentroInformacao/campanhas/Documents/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20de%20Riscos%20Psicossociais/Cristina\\_Rodrigues.pdf](http://www.act.gov.pt/%28pt-PT%29/CentroInformacao/campanhas/Documents/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20de%20Riscos%20Psicossociais/Cristina_Rodrigues.pdf)

Seligmann-Silva E. (2011). *Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo*. São Paulo: Cortez.

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, v. 3, n. 3, p. 705-707. Acedido a 14 de fevereiro de 2019 em <https://pdfs.semanticscholar.org/0d92/9c9840234c190f8ba163648c24343981246f.pdf>

Silva, J. (2010). *Estress ocupacional e suas principais causas e consequências*. Dissertação de Mestrado em Gestão Empresariais. Universidade Cândido Mendes: Instituto a vez do Mestre. Acedido a 2 de outubro de 2019 em [https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/k213171.pdf](https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf)

Souza, K. & Cunha, M. (2017). *Nomofobia: O Vazio Existencial*. Portal dos Psicólogos. Acedido a 18 de fevereiro de 29 em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>

Spear, A., Egídio, A. & Cardoso, A. (2014). *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?* São Paulo: Atheneu.

Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience, Education*, 4(4), 87-91.

Sussman, S., Lisha, N. & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Eval Health Prof*, 34(1), 3-5. Acedido a 29 de outubro de 2019 em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134413/>

Tavolacci, M., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health*. 25 (Supplement 3), 206.

UGT - União Geral dos Trabalhadores (2017). *Guia: Riscos Psicossociais no Trabalho: Riscos, Efeitos na Saúde e Prevenção*. Acedido a 3 de março de 2019 em <https://www.ugt.pt/comunicados/comunicados-846?ano=2017&tipo=>



Vincelli, F., Choi, Y.H., Molinari, E., Wiederhold, B.K., Riva, G., 2004. Experiential Cognitive Therapy for the Treatment of Panic Disorder with Agoraphobia: Definition of a Clinical Protocol. *CyberPsychology and Behavior*. *CyberPsychology & Behavior* Vol. 3, No. 3.

Wang, G. & Suh, A., 2018. *Disorder or Driver? The Effects of Nomophobia on Work-Related Outcomes in Organizations*. CHI 2018, April 21–26, Montréal, QC, Canada.

World Health Organization (2008). PRIMA-EF: *Guidance on the European framework for psychosocial risk management: a resource for employers and worker representatives*. Geneva. Acedido a 5 de março de 2019 em [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/PRIMA-EF%20Guidance\\_9.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/PRIMA-EF%20Guidance_9.pdf)

Yildirim, C. & Correia A., (2015), *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior* 49, 130-137. Acedido a 15 de outubro de 2019 em [https://www.researchgate.net/profile/Caglar\\_Yildirim/publication/273705474\\_Exploring\\_the\\_dimensions\\_of\\_nomophobia\\_Development\\_and\\_validation\\_of\\_a\\_self-reported\\_questionnaire/links/59e3a98c458515393d5b9154/Exploring-the-dimensions-of-nomophobia-Development-and-validation-of-a-self-reported-questionnaire.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Caglar_Yildirim/publication/273705474_Exploring_the_dimensions_of_nomophobia_Development_and_validation_of_a_self-reported_questionnaire/links/59e3a98c458515393d5b9154/Exploring-the-dimensions-of-nomophobia-Development-and-validation-of-a-self-reported-questionnaire.pdf)

**APÊNDICE 1**

**GUIÃO DA ENTREVISTA – ESPECIALISTAS**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA**

### **Parte I: Apresentação, legitimação e esclarecimento ao participante sobre a entrevista**

O meu nome é Joaquim José Frade Figueiredo, e sou aluno do Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Beja. Neste momento encontro-me a desenvolver a minha dissertação de mestrado sob o tema “Nomofobia – um fator de risco psicossocial emergente”, com os seguintes objetivos:

- Geral –
  - perceber se a nomofobia é um potencial risco psicossocial no local de trabalho.
- Específicos –
  - identificar os principais sintomas relacionados com a nomofobia;
  - analisar os principais fatores indutores de nomofobia;
  - analisar as principais consequências relacionadas com a nomofobia;
  - identificar possíveis estratégias de combate à nomofobia.

isto considerando que a nomofobia diz respeito ao pânico de estar afastado ou não poder manusear o telemóvel.

Pretendo, portanto, fazer-lhe uma entrevista sobre o tema, de modo a recolher os dados necessários para posterior análise, e assim conseguir cumprir os objetivos que me propus atingir.

### **Parte II: Obtenção do Consentimento para a realização da entrevista**

O desenvolvimento do estudo prevê a colheita de dados através de entrevistas a profissionais especializados na temática. Neste desiderato solicito a sua colaboração para a realização desta entrevista, com o fim de poder proceder, posteriormente, à análise de conteúdo. Os dados recolhidos são confidenciais e apenas tratados para fins académicos, sendo mantido o anonimato dos entrevistados.

É esperado que possam ser desenvolvidas as respostas sobre cada uma das questões a tratar.

Caso pretenda conhecer os resultados do estudo, estes serão facultados a pedido após a sua respetiva conclusão.

Desde já muito obrigado pela sua colaboração!

### **Parte III: Caraterização do(a) Entrevistado(a)**

- Género:

☐ Feminino

☐ Masculino

- Idade: \_\_\_\_\_ anos

- Habilitações literárias:

☐ Licenciatura – Em? \_\_\_\_\_

☐ Mestrado – Em? \_\_\_\_\_

☐ Doutoramento – Em? \_\_\_\_\_

☐ Especialização – Em? \_\_\_\_\_

☐ Outra(s) – Qual(is)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Profissão: \_\_\_\_\_

- Experiência profissional: \_\_\_\_\_ anos

## Parte IV: Desenvolvimento das questões

1. Já ouviu falar em nomofobia? Se sim, o que sabe sobre este fenómeno?
2. Considera que a nomofobia tem um verdadeiro reflexo no local de trabalho, junto dos trabalhadores? Justifique
3. Considera que a nomofobia pode ser considerada um risco psicossocial *per se*? Ou pode ser enquadrado dentro de outros riscos psicossociais? Justifique.

4. De que forma é que a nomofobia poderá ter reflexo no local de trabalho, ou seja, quais as principais consequências?
5. Quais as principais medidas para combater a nomofobia, nomeadamente no local de trabalho?
6. Que outros fenómenos, semelhantes à nomofobia, devem ser considerados como possíveis riscos psicossociais? Porquê?

**APÊNDICE 2**

**GUIÃO DA ENTREVISTA – TRABALHADORES**

## **GUIÃO DA ENTREVISTA**

### **Parte I: Apresentação, legitimação e esclarecimento ao participante sobre a entrevista**

O meu nome é Joaquim José Frade Figueiredo, e sou aluno do Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Beja. Neste momento encontro-me a desenvolver a minha dissertação de mestrado sob o tema “Nomofobia – um fator de risco psicossocial emergente”, com os seguintes objetivos:

- Geral –
  - perceber se a nomofobia é um potencial risco psicossocial no local de trabalho.
- Específicos –
  - identificar os principais sintomas relacionados com a nomofobia;
  - analisar os principais fatores indutores de nomofobia;
  - analisar as principais consequências relacionadas com a nomofobia;
  - identificar possíveis estratégias de combate à nomofobia.

isto considerando que a nomofobia diz respeito ao pânico de estar afastado ou não poder manusear o telemóvel.

Pretendo, portanto, fazer-lhe uma entrevista sobre o tema, de modo a recolher os dados necessários para posterior análise, e assim conseguir cumprir os objetivos que me propus atingir.

### **Parte II: Obtenção do Consentimento para a realização da entrevista**

O desenvolvimento do estudo prevê a colheita de dados através de entrevistas a trabalhadores que desenvolvam a sua atividade fazendo uso de tecnologias da informação e comunicação e/ou estejam em contacto com o público externo da sua organização. Neste desiderato solicito a sua colaboração para a realização desta entrevista, com o fim de poder proceder, posteriormente, à análise de conteúdo. Os dados recolhidos são confidenciais e apenas tratados para fins académicos, sendo mantido o anonimato dos entrevistados.



É esperado que possam ser desenvolvidas as respostas sobre cada uma das questões a tratar.

Caso pretenda conhecer os resultados do estudo, estes serão facultados a pedido após a sua respetiva conclusão.

Desde já muito obrigado pela sua colaboração!

### **Parte III: Caraterização do(a) Entrevistado(a)**

- Género:

☐ Feminino      ☐ Masculino

- Idade: \_\_\_\_\_ anos

- Habilitações literárias:

☐ Licenciatura – Em? \_\_\_\_\_

☐ Mestrado – Em? \_\_\_\_\_

☐ Doutoramento – Em? \_\_\_\_\_

☐ Especialização – Em? \_\_\_\_\_

☐ Outra(s) – Qual(is)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Profissão: \_\_\_\_\_

- Experiência profissional: \_\_\_\_\_ anos

## Parte IV: Desenvolvimento das questões

1. Como descreve a sua utilização do telemóvel?
2. Considera que o telemóvel é um bem imprescindível para a sua vida?
3. Quais as principais tarefas que executa com recurso ao telemóvel?

4. Quanto tempo passa em média por dia ao telemóvel? Considera esse tempo normal ou não? Porquê?

5. Sente algum tipo de sintoma negativo, como por exemplo ansiedade, irritação, quando não tem a possibilidade de aceder ao seu telemóvel?

6. No seu local de trabalho, recorre frequentemente ao telemóvel. Porquê?

7. De que forma a sua utilização do telemóvel afeta o seu trabalho?

8. Já ouviu falar de nomofobia? Se sim, considera que esta pode ser um risco para a realização das suas funções?

9. SE NÃO OUVIU FALAR, a nomofobia define-se como a angústia ou medo de se ficar impossibilitado de comunicar pelas novas tecnologias, ou seja, a fobia de estar sem o telemóvel, computador e/ou internet.

Considera que este pode ser um risco para a realização das suas funções?

**APÊNDICE 3**

**GRELHA DE ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS**  
**ENTREVISTAS AOS ESPECIALISTAS**

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE REGISTO	UNIDADE DE CONTEXTO
Definição de nomofobia	Características da nomofobia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agustia e medo de ficar sem o telemóvel, incomunicável e sem acesso à internet,</li> <li>- Perturbação psicológica</li> <li>- Dependência</li> <li>- Abuso</li> <li>- Ansiedade</li> <li>- Compulsão</li> </ul>	<p><i>“(...) trata de uma angústia e medo que uma pessoa sente face à ideia de ficar sem o seu telemóvel.”</i></p> <p><i>“(...) medo desproporcionado do afastamento de meios tecnológicos.”</i></p> <p><i>“(...) trata-se de uma fobia, ou seja, uma perturbação psicológica.”</i></p> <p><i>“Este fenómeno tem a ver com a dependência irracional, ou seja, sem controlo de aparelhos eletrónicos (...)”</i></p> <p><i>“Sofrem de ansiedade quando estão em zonas sem rede de internet.”</i></p> <p><i>“(...) um abuso que se transforma em transtorno psicológico.”</i></p> <p><i>“(...) medo patológico de estar e/ou permanecer fora de contato com a tecnologia.”</i></p> <p><i>“(...) conjunto de sintomas de ansiedade manifestados pelo indivíduo, em face da</i></p>

			<p><i>privação do uso do telemóvel”</i></p> <p><i>“(…)uma dependência digital, compulsão, medo irracional de ficar incomunicável.”</i></p> <p><i>“(…) incômodo ou até mesmo na <u>aflição</u>, que resulta de quando alguém se sente impossibilitado de comunicar, através do telemóvel, ou de qualquer outro dispositivo, com a internet”</i></p>
Identificação da nomofobia como potencial risco psicossocial no trabalho	Reflexo no local de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potencia acidentes de trabalho</li> <li>- Baixa produtividade</li> <li>- Problemas de concentração</li> <li>- Afeta os trabalhadores mais jovens</li> <li>- Afeta a eficiência do trabalhador</li> <li>- Baixo rendimento</li> <li>- Problemas físicos (visão, lesões</li> </ul>	<p><i>“(…) essa utilização pode por até em perigo o trabalhador e os colegas pois potencia a ocorrência de acidentes de trabalho.”</i></p> <p><i>“(…) reflexo mais generalizado nos trabalhadores mais jovens com consequências ao nível da concentração e mesmo da produção.”</i></p> <p><i>“(…) um impacto negativo nos trabalhadores, o que se reflete na sua produtividade.”</i></p> <p><i>“(…) podem também ser utilizados numa vertente lúdica e social indesejável no local de trabalho, levando à</i></p>

		<p>músculo-esqueléticas)</p> <p>- Problemas de sono</p>	<p><i>menor eficiência do trabalhador”</i></p> <p><i>“(...)falta de concentração nas tarefas, problemas de visão, sedentarismo, e lesões músculo-esqueléticas são típicas da nomofobia (...)”</i></p> <p><i>“uma tarefa que poderia ser realizada em poucos minutos, acaba por ficar para trás, levará horas a ser concluída ou quando concluída terá pouca qualidade e possíveis erros”</i></p> <p><i>“Esta problemática pode aumentar os acidentes de trabalho tal como quando o seu uso é efetuado durante a condução de maquinaria.”</i></p> <p><i>“Alterações do padrão do sono e consequentemente falta de produtividade”</i></p>
	Nomofobia como um risco psicossocial	<p>- Generalização da nomofobia</p> <p>- Desenvolvimento de mais e viciantes tecnologias</p> <p>- Natureza complexa</p>	<p><i>“Talvez pela sua “democratização” e “generalização” possa ser considerado um risco per se.”</i></p> <p><i>“com a emergência de novas e mais viciantes tecnologias cada vez mais acessíveis a um maior número de indivíduos, poderá vir</i></p>



			<p><i>a ter o seu lugar como um risco per se”</i></p> <p><i>“pela sua complexidade considero que só por si a Nomofobia deverá ser considerado um risco psicossocial.”</i></p> <p><i>“Julgo que per se pode ser um poblema real embora outros fatores possam concorrer para este problema (...)”</i></p>
	<p>Nomofobia enquadrada dentro de outros riscos psicossociais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomofobia como stressse laboral</li> <li>- Perturbação não reconhecida</li> <li>- Perturbação enquadrada no paradigma social atual</li> </ul>	<p><i>“Como risco psicossocial individualizado penso que não, até porque o que esta “fobia” cria mais não é que um acrescido stressse, dito ocupacional”</i></p> <p><i>“No entanto parece mais acertado, para já, considerar a nomofobia como indutora do stressse ocupacional.”</i></p> <p><i>“Poderá ser enquadrado dentro de outros riscos psicossociais (...) uma vez que os seus sintomas estão associados a outras perturbações mentais subjacentes”</i></p> <p><i>“(...) esta dependência não é reconhecida como uma doença mental pela Associação Americana de</i></p>

			<p><i>Psiquiatria – DSM-V – nem pela Organização Mundial de Saúde”</i></p> <p><i>“Releva também que a nomofobia ainda nem sequer está incluída no (...) DSM-5, havendo até propostas para a sua inclusão.”</i></p> <p><i>“Penso que poderá ser enquadrada noutros riscos psicossociais relacionados com o paradigma atual da sociedade, nomeadamente a necessidade de acesso rápido a serviços/coisas e a necessidade de validação externa”</i></p> <p><i>“a nomofobia, em minha opinião deve ser enquadrada entre outros riscos psicossociais, designadamente no stresse.”</i></p> <p><i>“Parece enquadrar-se mais como uma fobia que tem a ver e se relaciona com o stresse no local de trabalho, fazendo-o aumentar em grande escala.”</i></p>
Identificação das consequências da nomofobia no local do trabalho	Consequências da nomofobia	- Perda de produtividade	<p><i>“(…) perda de produtividade, com todos os seus reflexos económicos e de competitividade das empresas (...)”</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexos ao nível económico e de competitividade</li> <li>- Ocorrência de acidentes de trabalho</li> <li>- Problemas ao nível da concentração</li> <li>- Qualidade no trabalho deficiente</li> <li>- Ansiedade</li> <li>- Problemas ao nível social</li> </ul>	<p><i>“Consequências ao nível da concentração, produção e qualidade do trabalho.”</i></p> <p><i>“um estado de ansiedade será causa de outros problemas de saúde a médio longo prazo, como sejam as patologias cardíacas”</i></p> <p><i>“Terá também repercussões a nível social com os restantes colegas de trabalho.”</i></p> <p><i>“(…) são a falta de produtividade, o aumento de acidentes, absentismo e o desinteresse (…)”</i></p>
Prevenção da nomofobia	Estratégias de prevenção e controlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas restritivas de utilização do telemóvel</li> <li>- Desenvolvimento de estratégias motivadoras individualizadas</li> <li>- Acompanhamento psicológico e psiquiátrico</li> <li>- Realizar sessões de esclarecimento</li> </ul>	<p><i>“(…) quem faz um uso do telemóvel marcadamente lúdico vai ter de ser proibido de o fazer no local e tempo de trabalho.”</i></p> <p><i>“Proibir a instalação de redes sociais/utilização de telemóveis nas reuniões”</i></p> <p><i>“(…)o desenvolvimento de estratégias motivadoras e adequadas a cada trabalhador será de maior importância.”</i></p>

		<p>- Promover o contato social</p>	<p><i>“Quando já instalada, o ideal será o acompanhamento por uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogo e psiquiatra.”</i></p> <p><i>“(…) terá de se combater a nomofobia num quadro de igualdade com todas as restantes fobias de adição, tentando sempre encontrar um ponto de harmonia.”</i></p> <p><i>“Realizar sessões de esclarecimento sobre o que é a nomofobia, as suas causas e consequências”</i></p> <p><i>“Promover encontros pessoais, sem telemóveis”.</i></p> <p><i>“(…) medidas de sensibilização e consequentemente de reajustamento (…)”</i></p> <p><i>“(…) promover estratégias de trabalho e colaboração que sejam motivadoras e satisfatórias.”</i></p> <p><i>“Estimular o encontro entre equipas de profissionais (pares) através de momentos de lazer e motivar o diálogo.”</i></p>
--	--	------------------------------------	---

	Fenómenos semelhantes que devem ser considerados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependência das redes sociais</li> <li>- Qualquer tipo de adição</li> <li>- Isolamento</li> <li>- Burnout</li> <li>- Síndrome do Esgotamento Profissional</li> <li>- Stresse Pós-traumático</li> <li>- Síndromes depressivos</li> </ul>	<p><i>“A dependência em concreto das redes sociais, pelo risco que me parece que envolve na construção de realidades alternativas”</i></p> <p><i>“(…) todo e qualquer fenómeno de adição com impacto funcional será um risco.”</i></p> <p><i>“A utilização obsessiva de redes sociais ou de dependência excessiva de tecnologias de informação e de comunicação”</i></p> <p><i>“O facto das exigências das tarefas serem cada vez maiores, causando o isolamento do trabalhador(…)”</i></p> <p><i>“Dos outros grandes fatores semelhantes à nomofobia, em minha opinião, destaco a síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, o stresse pós-traumático e diversos outros síndromes depressivos (…)”</i></p> <p><i>“Todas as adições que causem dependência”</i></p>
--	--	--	---

**APÊNDICE 4**

**GRELHA DE ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS**  
**ENTREVISTAS AOS TRABALHADORES**

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE REGISTO	UNIDADE DE CONTEXTO
Análise da utilização do telemóvel	Descrição geral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicação pessoal/profissional</li> <li>- Obtenção de informação</li> <li>- Entretenimento</li> <li>- Compras online</li> <li>- Importante ferramenta de trabalho</li> <li>- Utilização intensa</li> <li>- Fins utilitários</li> </ul>	<p><i>“Utilizo o meu telemóvel frequentemente para comunicar, obter informação e muito esporadicamente para fins de entretenimento”</i></p> <p><i>“Uma utilização normal: Receber e efetuar chamadas, receber e enviar mensagens, emails”</i></p> <p><i>“Uso moderado, pessoal e serviço”</i></p> <p><i>“Quer para falar quer pra navegar na internet, nas redes sociais e pesquisar coisas no google, mas também para realizar compras online em sites de vendas.”</i></p> <p><i>“O telemóvel, tal como o PC, são para mim uma das principais ferramentas de trabalho.”</i></p> <p><i>“Muito intensa. Acho que seria já muito difícil desenvolver a minha atividade profissional sem esse objeto”</i></p> <p><i>“O telemóvel é por mim utilizado em diversas situações,</i></p>

			<p><i>sejam elas de caracter social, informativo, profissional ou até mesmo actividades da vida diária.”</i></p> <p><i>“Quase sempre é a ultima coisa que vejo por dia e a que primeiro vejo no dia seguinte. Por vezes até acordo ao meio da noite para ver o que se passa na net.”</i></p> <p><i>“para fins profissionais ou até mesmo para fins “utilitários”, como colocar alarmes, lembretes, utilização de calculadora etc”</i></p>
	Tarefas executadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chamadas</li> <li>- SMS</li> <li>- Email</li> <li>- Redes Sociais</li> <li>- GPS</li> <li>- Homebanking/mbway</li> <li>- Música</li> <li>- Transmissões streaming</li> </ul>	<p><i>“A principal é a comunicação, tanto a nível pessoal como profissional, principalmente para chamadas, sms e e-mails”</i></p> <p><i>“Receber e efetuar chamadas; Receber e enviar mensagens; Mails; Redes Sociais”</i></p> <p><i>“Contactos familiares, profissionais, uso das redes sociais...”</i></p> <p><i>“(…)mas ir às redes sociais, tirar fotografias e publicá-las, até porque os telemóveis agora permitem fotografar e</i></p>



		<p>- Fotografar e filmar</p> <p>- Jogos</p> <p>- Atividades da vida diária</p> <p>- Pesquisas relacionadas com a profissão</p>	<p><i>filmar com grande definição.”</i></p> <p><i>“Múltiplas tarefas, até porque tal como já disse, é uma importante ferramenta de trabalho”</i></p> <p><i>“Comunicação oral e escrita, mas também aplicações financeiras tipo homebanking ou mb way, jogos, gps”</i></p> <p><i>“é útil em diversas atividades da vida diária, permitindo atos de pagamento, pedido de prestação de serviços ou até mesmo no simples ato de ouvir música.”</i></p> <p><i>“Hoje em dia com o telemóvel dá para fazer quase tudo. Desde um simples telefonema ou sms até comprar coisas, reservar hotéis, comprar bilhetes de avião ou de autocarro, as possibilidades são quase infinitas”</i></p> <p><i>“para fins profissionais, tais como aceder ao e-mail, enviar e receber e-mails, consultar documentos, aceder e consultar fontes necessárias ao exercício da profissão”</i></p>
--	--	--	--

	Tempo despendido	<p>- 2 horas ou mais</p> <p>- 1 hora</p> <p>- Algumas horas (sem certeza do nº)</p>	<p><i>“Talvez umas 2h interpoladas no máximo”</i></p> <p><i>“Mais ou menos 1 hora, penso ser um tempo razoável”</i></p> <p><i>“Aproximadamente 1 a 2 horas. Considero normal e preferia que fosse menos.”</i></p> <p><i>“Cerca de 1,5 hora. Considero normal atendendo às necessidades diárias de uso do mesmo.”</i></p> <p><i>“Nã<sup>p</sup> sei bem quantas horas mas serão algumas”</i></p> <p><i>“nunca avaliei o tempo em que “mexo” no telemóvel, mas se o contar é certamente muito pois muito da organização da minha vida profissional e pessoal passa por ele”</i></p> <p><i>“É difícil quantificar. Mas algumas horas serão. Por exemplo é a primeira coisa que faço quando acordo é ver as mensagens no Messenger e nas redes sociais”</i></p> <p><i>“Em média, 2 a 3 horas. Considero um tempo de ecrã razoável, na medida</i></p>
--	------------------	---	--

			<p><i>em que é uma ferramenta com uma grande pluralidade de funções”</i></p> <p><i>“Bastante, para cima de 2 ou 3 horas diárias.”</i></p> <p><i>“Provavelmente, em média, passo cerca de 3 horas diárias no telemóvel, de forma interpolada.”</i></p>
Importância do telemóvel	Bem de primeira necessidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilidade de comunicação e interação</li> <li>- Importância de estar contactável</li> <li>- Generalização do uso</li> <li>- Imprescindível</li> <li>- Facilita o dia-a-dia</li> </ul>	<p><i>“Considero que na sociedade onde nos inserimos e nos tempos que vivemos sim, não por uma questão de “sobrevivência”, mas pela questão da facilidade de comunicação e interação”</i></p> <p><i>“Sim, gosto de estar contactável. Acho que a maioria das pessoas já teria muita dificuldade em viver sem ele.”</i></p> <p><i>“Não o considero um bem imprescindível, no entanto é um equipamento do qual iria sentir falta nos dias que correm devido à sua generalização no uso.”</i></p> <p><i>“Nos últimos tempos tenho pensado nisso e hoje em dia já não me vejo sem ele. É quase</i></p>

			<p><i>um produto de primeira necessidade”</i></p> <p><i>“Sim, completamente imprescindível. Seria muito difícil, muito complicado, prescindir dele.”</i></p> <p><i>“. Parece já mais uma extensão de mim próprio que um objeto estranho.”</i></p> <p><i>“Como se diz, podia viver sem ele mas não era a mesma coisa.”</i></p> <p><i>“Considero que sim. Não no sentido de que não conseguiria viver sem utilização do mesmo mas sim no sentido em que tornaria muito menos simples a minha vida no dia-a-dia”</i></p>
	Sentimentos por não aceder ao telemóvel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sem sentimentos negativos</li> <li>- Nunca se separa do telemóvel</li> <li>- Preocupação</li> <li>- Sensação de desconforto, que falta alguma coisa</li> <li>- Ansiedade</li> </ul>	<p><i>“Tenho muitas situações de serviço em que estou privado do telemóvel e não sinto qualquer sintoma negativo com isso, até porque é raro ficar 100% privado do telemóvel.”</i></p> <p><i>“Não sinto qualquer sintoma negativo quando não posso aceder ao telemóvel, no entanto, tal situação não ocorre frequentemente, pois é raro encontrar-me em</i></p>

		<p>- Sensação de Isolamento</p> <p>- Dependência</p>	<p><i>situações semelhantes.”</i></p> <p><i>“A minha única preocupação de ficar sem telemóvel é não estar contactável com a minha família”</i></p> <p><i>“Quando não tenho o telemóvel tenho uma sensação estranha. Não posso dizer que é ansiedade ou irritação, mas falta-me qualquer coisa, sinto essa falta”</i></p> <p><i>“Também já em conversa reparei que colegas falam disso e do desconforto que sentem quando se esquecem do telemóvel”</i></p> <p><i>“Já estive privado do telemóvel por períodos de tempo, ainda que curtos, e sinto desconforto, ansiedade. Parece até que estou num buraco onde não sei de nada nem ninguém sabe de mim”</i></p> <p><i>“É uma dependência como outra qualquer, parece-me”</i></p> <p><i>“Talvez fique mais preocupado que ansioso ou irritado, até porque posso perder algum contacto</i></p>
--	--	--	--

			<p><i>importante de negócios”</i></p> <p><i>“sinto alguma apreensão pelo facto de não estar disponível para contactos urgentes. No entanto, penso ser uma situação sem significado patológico.”</i></p> <p><i>“parece-me sempre que estou a perder algo, a ficar para trás, e se isso é ansiedade então sinto-a.”</i></p>
Utilização do telemóvel no local de trabalho	Tarefas executadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contactos profissionais</li> <li>- Procura de informação</li> <li>- Música ambiente (concentração)</li> <li>- Ler notícias</li> <li>- Utilização lúdica</li> <li>- Redes sociais</li> <li>- Ferramenta de trabalho</li> <li>- Telemóvel sempre presente</li> </ul>	<p><i>“contactos profissionais e busca de informação. Muitas vezes utilizo também para colocar música ambiente o que me ajuda a concentrar enquanto trabalho.”</i></p> <p><i>“E por vezes também para espreitar mensagens e notícias que vão parecendo.”</i></p> <p><i>“Mas muitas vezes por motivos profissionais, outras não, quero ver o que se passa nas redes, quem publica o que, e uma pessoa tem de estar atualizada hoje em dia”</i></p> <p><i>“Como disse anteriormente recorro muito frequentemente. O telemóvel é quase o meu escritório, sem ele seria quase impossível</i></p>

			<p><i>trabalhar e obter os resultados que tenho vindo a conseguir. ”</i></p> <p><i>“Sim, para contactar colegas de trabalho e pesquisar informação necessária à minha prática profissional”</i></p> <p><i>“Repito o que já disse, mesmo no local de trabalho tenho o telemóvel à mão e quando posso uso-o ”</i></p> <p><i>“Sim. Tal como referi anteriormente, o telemóvel é, para mim, a par do computador, uma das ferramentas mais importantes para realização do meu trabalho.”</i></p>
	<p>Forma como afeta o trabalho</p>	<p>- Forma positiva: ferramenta de trabalho</p> <p>- Utilização apenas quando necessário</p>	<p><i>“Penso que afecta de forma positiva, pois como referi nos outros pontos, é uma ferramenta de trabalho bastante útil.”</i></p> <p><i>“Não afeta o meu trabalho, na medida em que só é utilizado para o estritamente necessário ”</i></p> <p><i>“Não tem afetado porque sou uma pessoa conscienciosa, e atender clientes não se compadece com distrações”</i></p>

			<p><i>“Não afeta negativamente, bem pelo contrário, é um elemento importante no meu trabalho.”</i></p> <p><i>“Muito positivamente. Até posso dizer que, em parte, estou dependente dele para trabalhar.”</i></p> <p><i>“Não afeta porque o trabalho está sempre em primeiro lugar, e até porque somos monitorizados quanto ao tempo dos contactos com os clientes e não se pode falhar.”</i></p> <p><i>“a utilização do telemóvel, através das variadas funcionalidades incorporadas no mesmo, facilitam e tornam mais célere a realização do meu trabalho.”</i></p> <p><i>“Torna-o mais produtivo. Apenas facilita nas comunicações essenciais.”</i></p>
Análise da nomofobia	Consequências na realização das funções	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possível risco</li> <li>- Possibilidade de ser controlado</li> </ul>	<p><i>“Considero que sim referindo-me ao uso do computador e internet porque profissionalmente dependo de ambas.”</i></p>



			<p><i>“tratando-se a nomofobia de uma situação patológica, terá certamente riscos potenciais associados, quer para quem é afectado diretamente por ela como para os que rodeiam o sujeito.”</i></p> <p><i>“Para as minhas funções não de certeza, não julgo estar afetado por isso. Mas já nem um nem dois colegas foram despedidos por o telemóvel estar sempre em primeiro e os clientes em segundo”</i></p> <p><i>“a utilização do telemóvel se revela imprescindível para quase toda a sociedade, por vezes ultrapassando, na minha opinião, os limites do considerado “razoável”, nomeadamente quanto à oportunidade e adequação da sua utilização”</i></p> <p><i>“Não, visto ser utilizado com conta, peso e medida”</i></p> <p><i>“Quanto ao uso do telemóvel não poria em risco a realização das minhas funções.”</i></p> <p><i>“sinceramente não sinto que se me</i></p>
--	--	--	---

			<p><i>aplique, não considero que esteja dependente e não sinto os sintomas que se referem a essa fobia.”</i></p> <p><i>“Posso até estar a ficar mais dependente dele do que gostaria, mas penso não sofrer de fobia alguma, bem pelo contrário”</i></p>
--	--	--	---